

Государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение Свердловской области «Екатеринбургская
школа – интернат для детей, нуждающихся в длительном лечении»

ИЗУЧАЕМ ЭМОЦИИ

Педагог-психолог Хасанова А.С.

Две противоположные ЭМОЦИИ



Радость



Злость



РАДОСТЬ



- Широкая улыбка;
- Глаза слегка прищурены;
- Щеки приподняты





МЫ РАДУЕМСЯ, КОГДА...

(ДАННЫЕ ОПРОСА ДЕТЕЙ)

- Получаем подарки;
- Играем в интересные игры;
- Слушаем, читаем или смотрим что-то веселое;
- Кушаем сладости;
- Когда на улице теплая и солнечная погода;
- Ходим в театр, цирк, парк
- Вся семья вместе.



ЗЛОСТЬ



- Брови опущены и сведены вместе;
- Рот закрыт, губы сжаты;
- Зубы стиснуты





МЫ ЗЛИМСЯ, КОГДА

(ДАННЫЕ ОПРОСА ДЕТЕЙ)

- У нас, что-то отбирают;
- Ничего не покупают;
- Не играют с нами;
- Обзываются и говорят неприятные слова;
- Что-то не получается;
- Что-то не разрешают.



СПОСОБЫ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ЗЛОСТИ

- Нарисовать картинку, похожую на ваши чувства;
- Побить подушку, порвать бумагу;
- Потопать ногами;
- Рассказать о том, что вы чувствуете и чем не довольны.
- Полистать книгу;
- Полепить из пластилина;
- Побегать на улице;



УГАДАЙ ЭМОЦИЮ.



КАК СПРАВИТСЯ С НЕГАТИВНЫМИ МЫСЛЯМИ И ЧУВСТВАМИ

Правила:

1. *Контролируйте свое настроение.*
2. *Избегайте ссор.*
3. *Не замыкайтесь в себе.*
4. *Старайтесь чаще улыбаться и смеяться.*
5. *Не будьте слишком чувствительны к словам.*
6. *Прекратите беспокоиться понапрасну.*
7. *Создавайте себе хорошее настроение.*



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

