

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

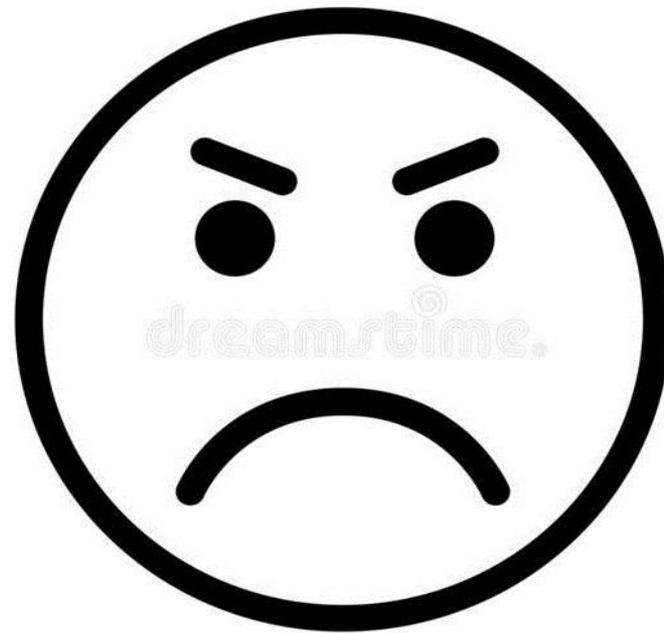
# ИЗУЧАЕМ ЭМОЦИИ

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!**

