



«Учимся управлять своими эмоциями»

Педагог – психолог Меткина Л.М.



Цель:

познакомить детей с понятием «эмоциональная саморегуляция», дать представление о различных методах саморегуляции; развить навыки преодоления негативных эмоциональных состояний

На вопрос, который нам предстоит
ответить в конце занятия:



Давайте посмотрим какие бывают эмоции



Для начала обратите внимание на это лицо. Когда у нас бывает такое выражение лица? (когда весело, радостно)



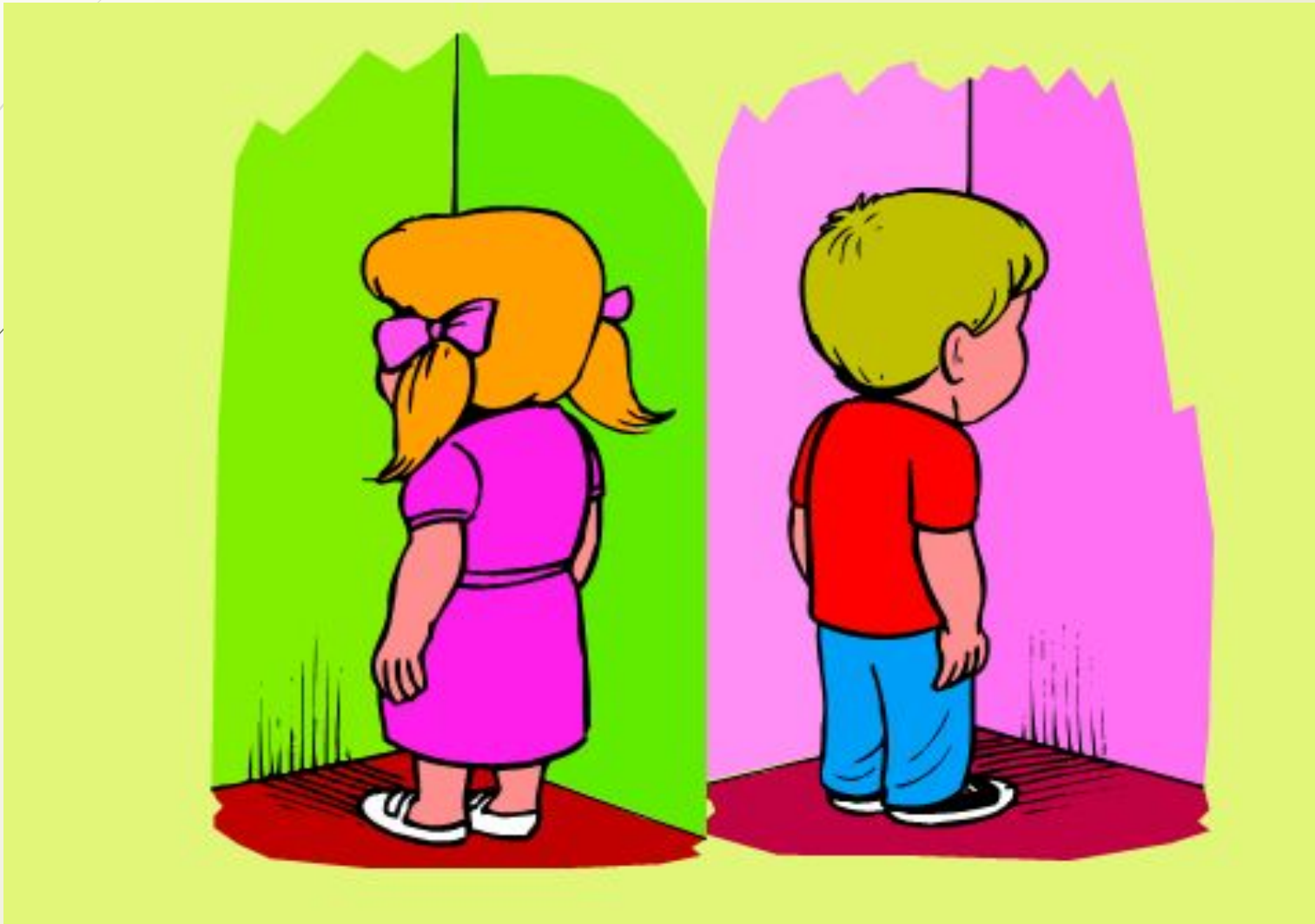
О чем говорит? (какое счастье!)



А когда у нас бывает такое лицо?
(когда недовольны, злимся, в гневе)



ОБИДА



удовольствие



Восторг



Игра «Угадай эмоцию»

Отгадайте зашифрованную эмоцию:

НЕВГ



Отгадайте зашифрованную эмоцию:

СХАРТ





Отгадайте зашифрованную эмоцию:

СТОДАРЬ



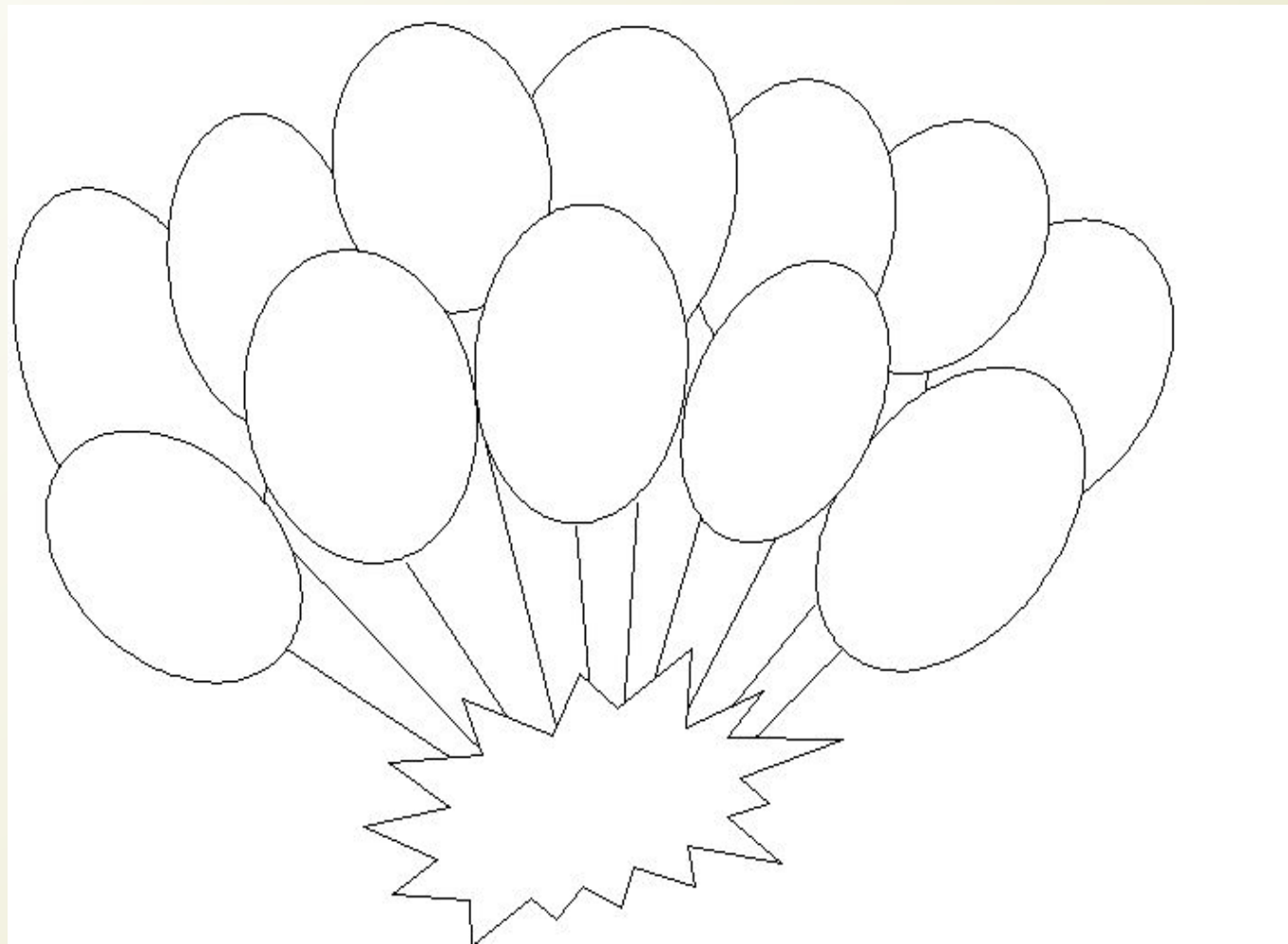
СПОСОБЫ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ

- Поменять цвет одежды
- Побывать одному
- Погулять
- Заняться спортом
- Посмотреть на себя со стороны
- Почитать книгу
- Признать право другого человека на собственное мнение
- Послушать музыку
- Написать на бумаге то, что тебя огорчает, злит, пугает и разорвать
- Выполнить дыхательную гимнастику
- Сжать кулаки и досчитать до 20
- Чаще улыбаться, даже если тебе не хочется
- Повторять себе слова «Я спокоен, собран, у меня все получится»



Воздушные шары

Какие эмоции можно назвать нашими врагами? А какие эмоции можно назвать нашими друзьями?



Р.У.С.И.А

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Улыбнись

каждому

дню

Создано при поддержке



Спасибо за внимание

