

*Занятие с
психологом
в 5 классе*

Здравствуйте, ребята!





ОБИДА **ЗЛОСТЬ**

СТРАХ **РАДОСТЬ**

ЭМОЦИИ

УМИЛЕНИЕ

ЗАВИСТЬ

УДИВЛЕНИЕ

О каких эмоциях идет речь?

- О Ближнего обидеть — самому в беде быть.*
- О Злой человек - как уголь: если не жжет, то чернит.*
- О Бог видит, кто кого обидит.*
- О На сердитых воду возят да на льду морозят.*
- О Без обиды век не проживешь.*
- О Злой плачет от зависти, а добрый от радости.*

ТЕМА ЗАНЯТИЯ

«Наша
эмоция:
злость и
обида»

Чему хотим научиться?

- РАСПОЗНАВАТЬ
ЭМОЦИИ

- УПРАВЛЯТЬ
ЭМОЦИЯМИ

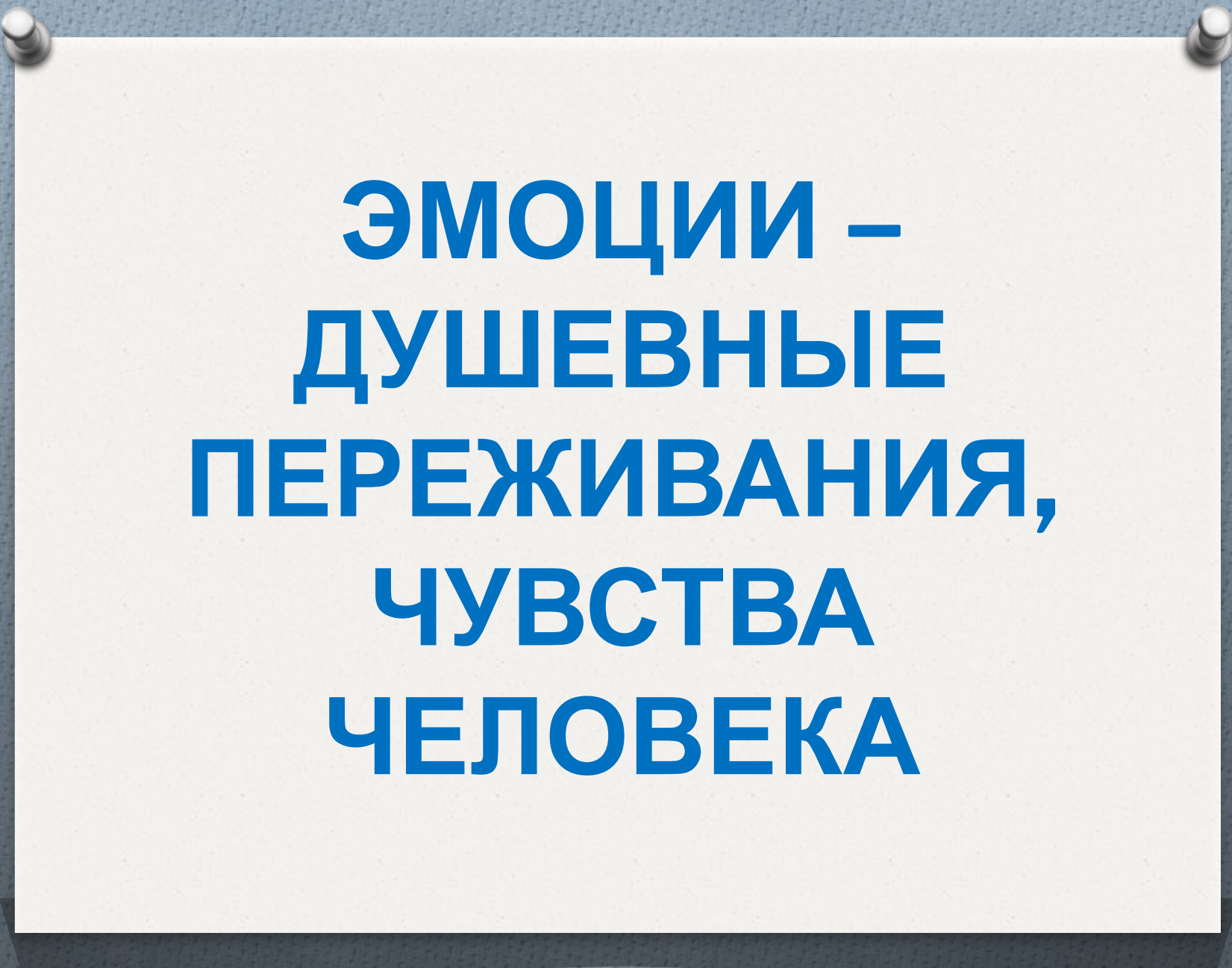
- ЭФФЕКТИВНЫМ
СПОСОБАМ

РЕАТИРОВАНИЯ НА

ЭМОЦИИ - ...

ЗЛОСТЬ – ...

ОБИДА – ...



**ЭМОЦИИ –
ДУШЕВНЫЕ
ПЕРЕЖИВАНИЯ,
ЧУВСТВА
ЧЕЛОВЕКА**

**ЗЛОСТЬ – сердитость,
раздражение на кого-
либо, недобро-
желательность**

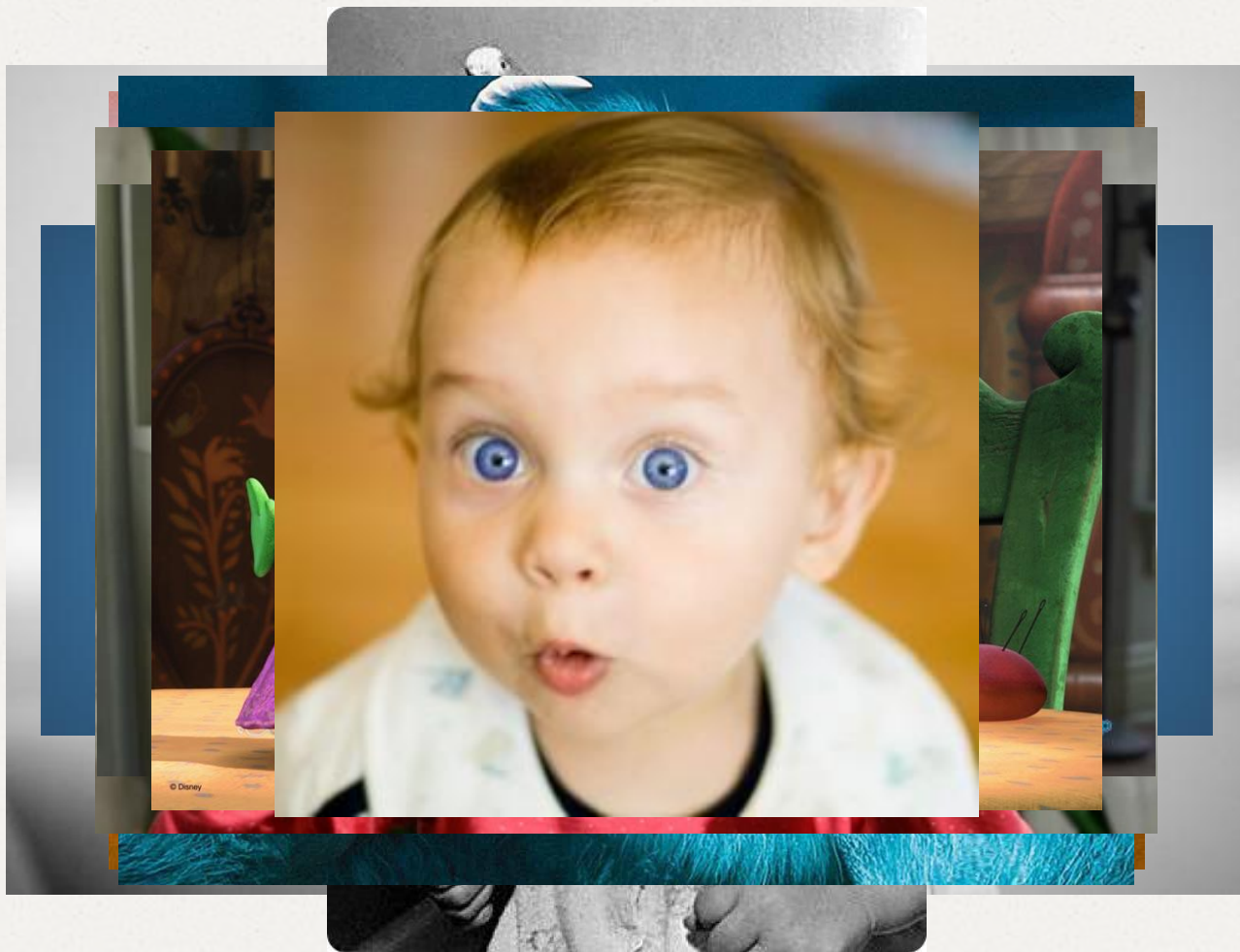
**ОБИДА – чувство,
вызванное
огорчением,
незаслуженным
оскорблением**

РАСТРОЗ

НАЙ

ЭМОЦИ

ЖО





Вам нагрубили, нахамили, обидели
или критикуют, а вы:

- ПОДУМАЛИ И
ПРОИТНОРИРОВАЛИ
- ПОДУМАЛИ И НАЧАЛИ
ПЛАКАТЬ
- (НЕ) ПОДУМАЛИ И
ОТВЕТИЛИ В ТОМ ЖЕ ДУХЕ
- ПОДУМАЛИ И ОТВЕТИЛИ
ВЕЖЛИВО
- ПОДУМАЛИ И ПОШУТИЛИ
- (НЕ) ПОДУМАЛИ И

Если критикуют вашу работу,
рисунок, поведение, одежду:

**В ЭТОМ СЛУЧАЕ
НУЖНО
ПРИСЛУШАТЬСЯ К
КРИТИКЕ И
ПОДУМАТЬ НАД ТЕМ,
ПОЧЕМУ ВАС
КРИТИКУЮТ, ЧТО
И ДАТЬ ТАК, ЧТО**

Алгоритм действия в неприятной ситуации, в случае грубого поступка:

Поступок, ситуация

Анализ ситуации (подумать)

Неагрессивная реакция (применить эффективный вариант поведения)

Возможный конфликт предотвращен, сглажен или разрешен

Разбор ситуаций в группах:

«а у вас
вся стужа
белая!»

Для чего справляться с собственной
злостью или обидой?

1. О ЧЕМ СЮЖЕТ?
2. ВО ВЛАСТИ КАКОЙ ЭМОЦИИ
НАХОДИЛСЯ ТЕРОЙ?
3. СПОСОБЕН ЛИ БЫЛ ОН
АДЕКВАТНО ВОСПРИНИМАТЬ
ОКРУЖАЮЩИЙ МИР?
4. КТО ПОСТРАДАЛ В
РЕЗУЛЬТАТЕ?
5. КАК ИНАЧЕ МОГЛА
РАЗВИВАТЬСЯ СИТУАЦИЯ?

ЧЕМУ МЫ
СЕГОДНЯ
НАУЧИЛИСЬ
?

Я ВСЕ
ПОНЯЛ И
УСВОИЛ,
МНЕ

Т



Я НЕ ВСЕ
ПОНЯЛ И
УСВОИЛ, НО
МНЕ
ПОНРАВИЛ
ОСЬ



Я НИЧЕТО
НЕ ПОНЯЛ
ИЛИ МНЕ
НЕ
ПОНРАВИЛ
ОСЬ



Спасибо за работу!



До свидания!