

Государственное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад № 92 Красносельского района Санкт-
Петербурга

Эмоции человека

Подготовил: педагог-
психолог
Украинец Алена Викторовна

Что такое эмоции

Эмоции-это реакции человека на различные воздействия , проявляющиеся в виде удовольствия или неудовольствия, возбуждения или успокоенности, напряжения или расслабления .

Эмоции

Скажи, почему ты иногда грустишь? А что может тебя развеселить? Давай посмотрим, какие ещё эмоции мы испытываем.



радостная



расстроенная



виноватый



грустная



злой



весёлый



обиженная



испуганный



Приятные события делают нас счастливыми.



А неприятные происшествия огорчают нас.

Грусть — это тяжёлое, неприятное чувство.
Когда я грущу, меня ничто не радует.

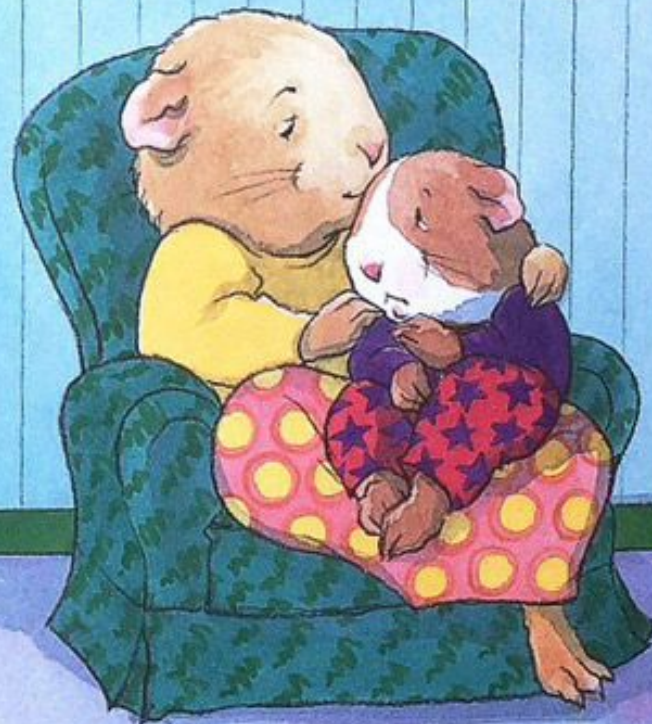
Мне не нравится грустить!
Я хочу, чтобы грусть ушла.



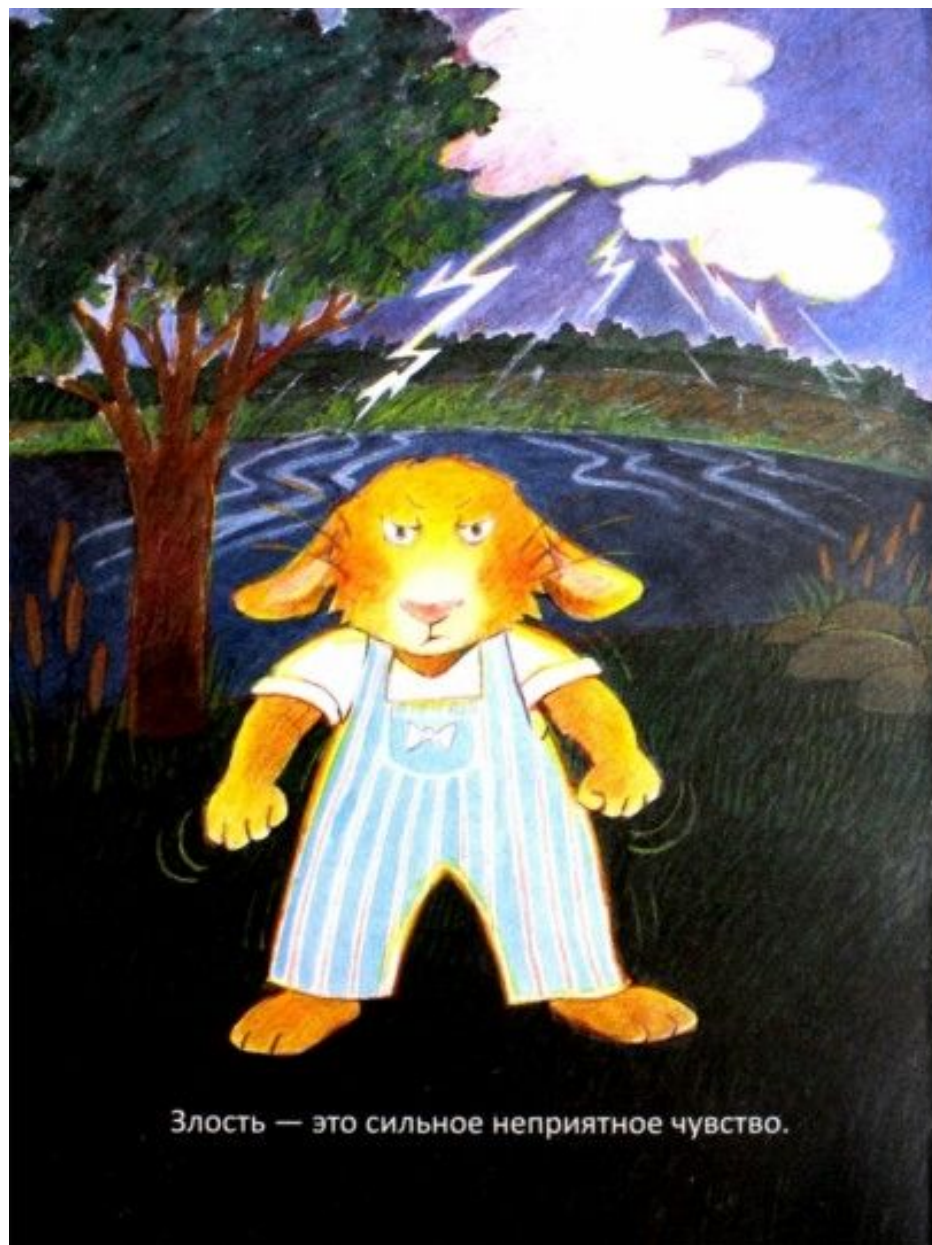


Но все иногда грустят.

Есть множество способов преодолеть грусть.
Я могу рассказать близким о том, что меня печалит.



Меня ободрят и обнимут.
Когда грустишь, так хорошо сидеть
рядом с близким.



Злость — это сильное неприятное чувство.

Когда я злюсь, мне хочется сказать
что-то неприятное или даже закричать
или ударить кого-нибудь.
Но хотеть что-то сделать и сделать это —
совсем не одно и то же.
Чувство не может причинить окружающим боль
или вред, а поступок может.



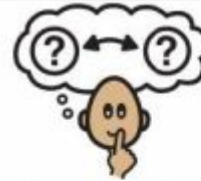
Л



Если я злюсь



Иногда я злюсь



Это непросто, но я должен сделать выбор



Плохой выбор приведет к проблемам



Хороший выбор -
постараться
успокоиться



Подходить слишком
близко к другим -
ПЛОХО



Бить других людей -
ПЛОХО



Раскидывать вещи -
ПЛОХО



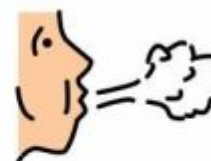
Как мне
успокоиться?



Использовать слова -
ХОРОШО



Взять перерыв -
ХОРОШО



Глубоко вдохнуть и
выдохнуть 3 раза -
ХОРОШО



Обнять и сжать
подушку - ХОРОШО



Выйти погулять
на улицу - ХОРОШО



Выпить воды -
ХОРОШО



Попросить взрослых о
помощи - ХОРОШО



Просьба о помощи -
это всегда ХОРОШО



Я сделал все, чтобы
успокоить злость!

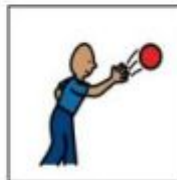


Скоро я снова буду
счастливым!

Когда я сержусь или расстраиваюсь...



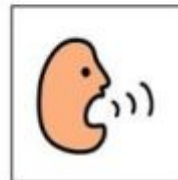
Иногда я сильно расстраиваюсь и сержусь



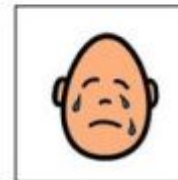
Я швыряю вещи



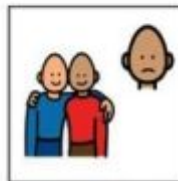
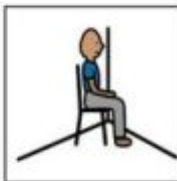
Я ударяю людей



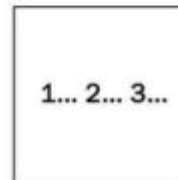
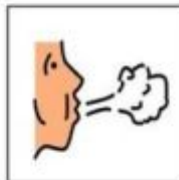
Я кричу



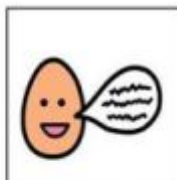
Я плачу



Если я веду себя так, то могу попасть в неприятности,
и люди не захотят со мной общаться и дружить



Когда я расстроен, мне нужно глубоко подышать. Я иду прогуляться,
пью воду или медленно считаю про себя до 10



Я использую слова, чтобы сказать людям, что я расстроен.
Это ПРАВИЛЬНО!

Я успокаиваюсь и чувствую себя хорошо!