

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 .

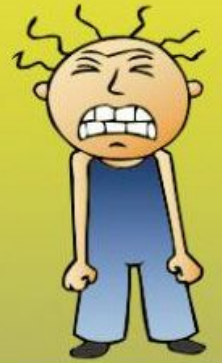




ЭМОЦИИ

У людей бывает разное настроение, от которого зависит выражение лица. Глядя на лицо, можно сказать, что чувствует человек.





Эмоции

Скажи, почему ты иногда грустишь тебя развеселить? Давай посмотрим эмоции мы испытываем.



радостная



расстроенная



виноватая



злой



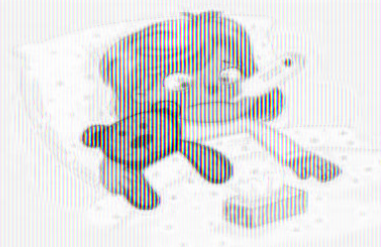
весёлый



обиженная



Приятные события делают нас счастливыми.



А неприятные погорчат

Какое у тебя сегодня настроение? На какую пиктограмму ты сейчас похожа? Обведи ее, назови эмоцию. Нарисуй слева на карточке себя в таком настроении.



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

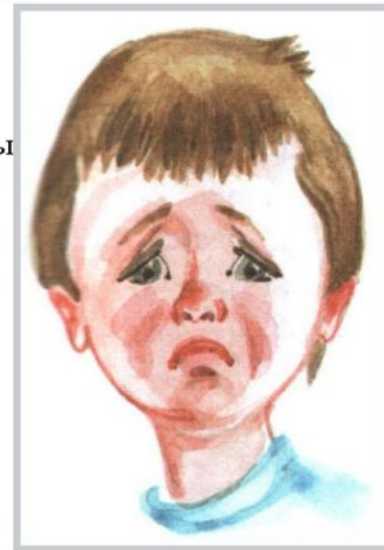
Мне не нравится грустить!
Я хочу, чтобы грусть ушла.



ГРУСТЬ

Мне грустно.
Мои глаза слегка сужены.
Уголки рта слегка опущены.
Я плачу!

○ *Изобрази грусть!*



ГРУСТЬ

Малыш грустит,
потому что у него
не осталось молока.



А у девочки пустая тарелка,
поэтому ей грустно.



Мальчик грустит, потому что у него
осталось мало жареной картошки.

Мальчик
хотел собрать
много листьев,
но не нашёл.
Теперь
он грустит.



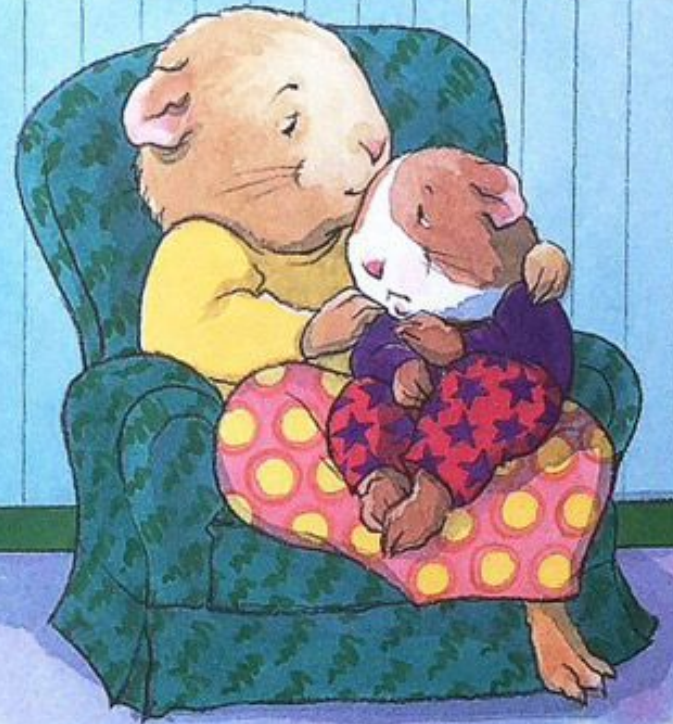
Как ты думаешь, что
случилось с этой девочкой?





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.

ОБИДА



Мальчик плачет,
потому что ему обидно —
у него нет подарка.

Девочке
обидно,
что она потеряла
любимую
игрушку!



У девочки
забрали
много наклеек.
Она обиделась.



Девочке обидно — у неё
бусы мельче, чем у другой.

Посмотри, что случилось
с девочкой?






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

A rabbit wearing a yellow shirt and a white skirt with red polka dots is running happily on a green grassy hill. In the background, a small house is visible on the left, and another rabbit can be seen in the distance.

Я могу утихомирить свою злость,
занившись спортом. Так здорово бегать
или кататься на велосипеде!



А ещё я могу заняться любимым делом!



Пройдёт немного времени, и я почувствую себя
лучше. У меня снова будет хорошее настроение!

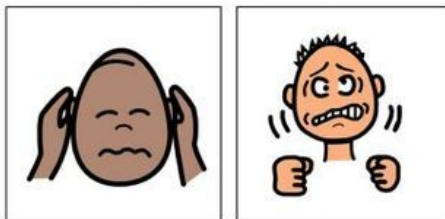


Я могу отдохнуть или поплакать.
Я сам могу понять, что меня разозлило,
или попросить кого-нибудь помочь мне.

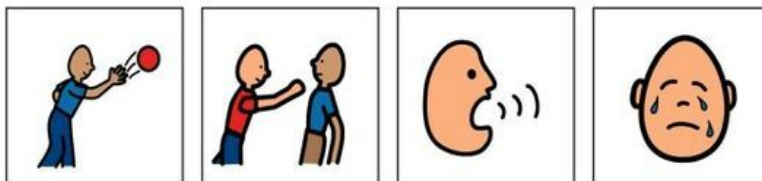


 Если я злюсь	 Иногда я злюсь	 Это непросто, но я должен сделать выбор	 Плохой выбор приведет к проблемам
 Хороший выбор - постараться успокоиться	 Подходить слишком близко к другим - ПЛОХО	 Бить других людей - ПЛОХО	 Раскидывать вещи - ПЛОХО
 Как мне успокоиться?	 Использовать слова - ХОРОШО	 Взять перерыв - 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 счастлив!	

Когда я сержусь или расстраиваюсь...



Иногда я сильно расстраиваюсь и сержусь

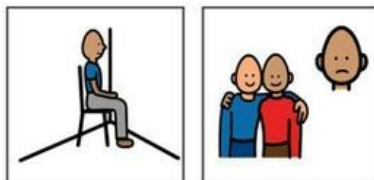


Я швыряю вещи

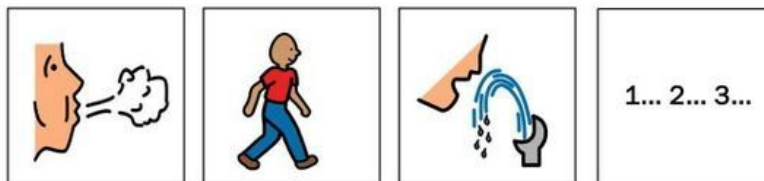
Я ударяю людей

Я кричу

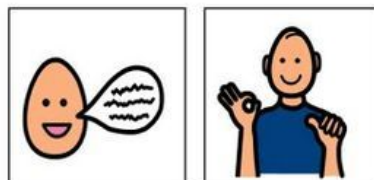
Я плачу



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



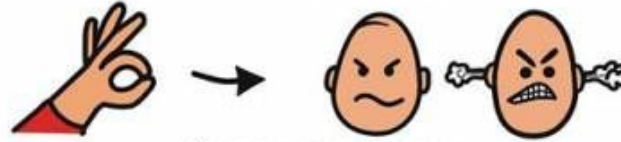
Когда я расстроен, мне нужно глубоко подышать. Я иду прогуляться,
пью воду или медленно считаю про себя до 10



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

Я успокаиваюсь и чувствую себя хорошо!

Как вести себя, когда я злюсь



Злиться - это нормально.

Каждый человек иногда испытывает чувство злости.

НО НЕЛЬЗЯ



причинять боль и вред **СЕБЕ**
(царапать и кусать себя,
биться головой)



причинять боль и вред **ДРУГИМ ЛЮДЯМ**
(царапаться, кусаться, плевать, драться)



швырять предметы



валиться на полу
и кричать



ругаться и оскорблять
других людей



**Если я буду делать все эти вещи,
люди не захотят со мной общаться!**

ПРАВИЛЬНО



быть
доброжелательным



соблюдать
тишину



спокойно рассказать
о том, что чувствуешь



сделать что-нибудь
хорошее и доброе