

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 .

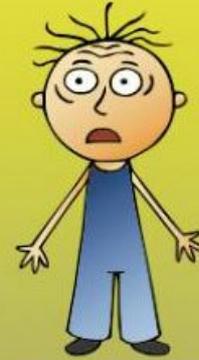




# ЭМОЦИИ

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



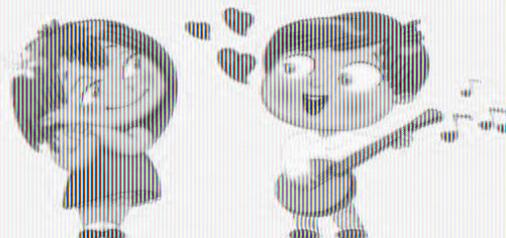
злой



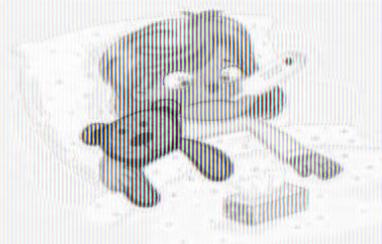
весёлый



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.

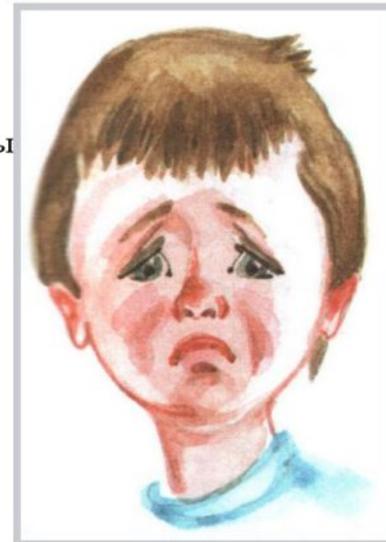
Мне не нравится грустить!  
Я хочу, чтобы грусть ушла.



## 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.



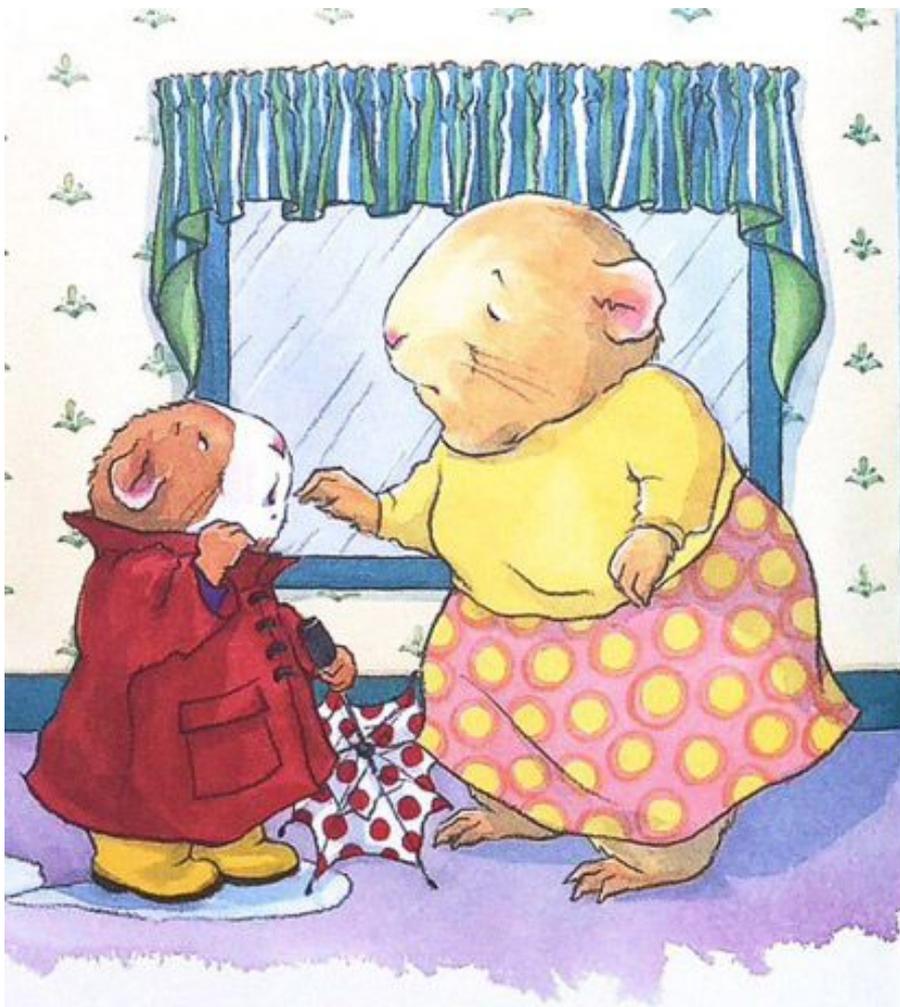
Мальчик грустит, потому что у него  
осталось мало жареной картошки.

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 black 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!

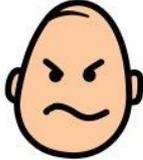
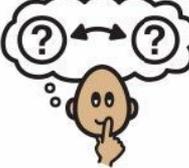
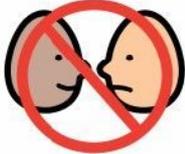
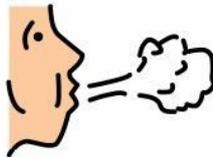
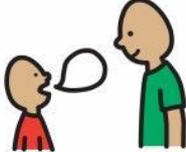
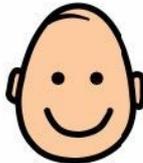


Пройдёт немного времени, и я почувствую себя  
лучше. У меня снова будет хорошее настроение!

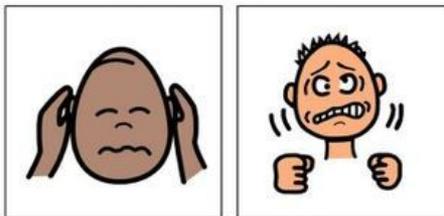


Я могу отдохнуть или поплакать.  
Я сам могу понять, что меня разозлило,  
или попросить кого-нибудь помочь мне.

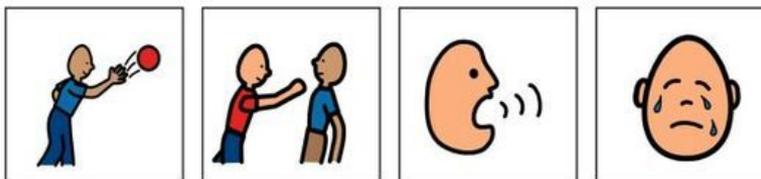


 <p><b>Если я злюсь</b></p>	 <p>Иногда я злюсь</p>	 <p>Это непросто, но я должен сделать выбор</p>	 <p>Плохой выбор приведет к проблемам</p>
 <p>Хороший выбор - постараться успокоиться</p>	 <p>Подходить слишком близко к другим - ПЛОХО</p>	 <p>Бить других людей - ПЛОХО</p>	 <p>Раскидывать вещи - ПЛОХО</p>
 <p>Как мне успокоиться?</p>	 <p>Использовать слова - ХОРОШО</p>	 <p>Взять перерыв - ХОРОШО</p>	 <p>Глубоко вдохнуть и выдохнуть 3 раза - ХОРОШО</p>
 <p>Обнять и сжать подушку - ХОРОШО</p>	 <p>Выйти погулять на улицу - ХОРОШО</p>	 <p>Выпить воды - ХОРОШО</p>	 <p>Попросить взрослых о помощи - ХОРОШО</p>
 <p>Просьба о помощи - это всегда ХОРОШО</p>	 <p>Я сделал все, чтобы успокоить злость!</p>	 <p>Скоро я снова буду счастлив!</p>	

## Когда я сержусь или расстраиваюсь...



Иногда я сильно расстраиваюсь и сержусь

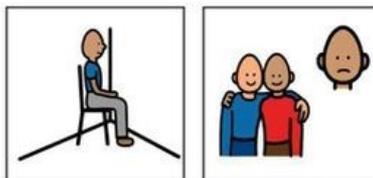


Я швыряю вещи

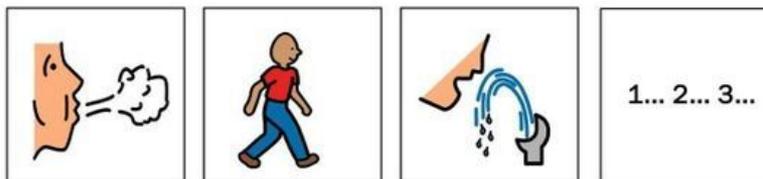
Я ударяю людей

Я кричу

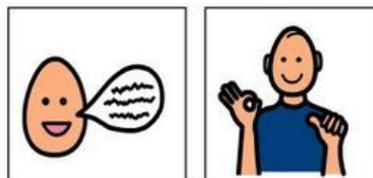
Я плачу



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



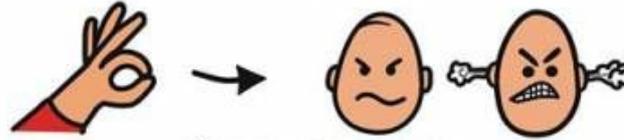
Когда я расстроен, мне нужно глубоко подышать. Я иду прогуляться,  
пью воду или медленно считаю про себя до 10



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.

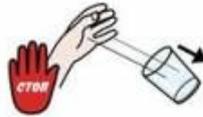
**НО НЕЛЬЗЯ**



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