

Занятие МОЯ ЗЛОСТЬ



Огонь



**Если бы
злость была
стихией, то
ПОЧЕМУ?**



Земля



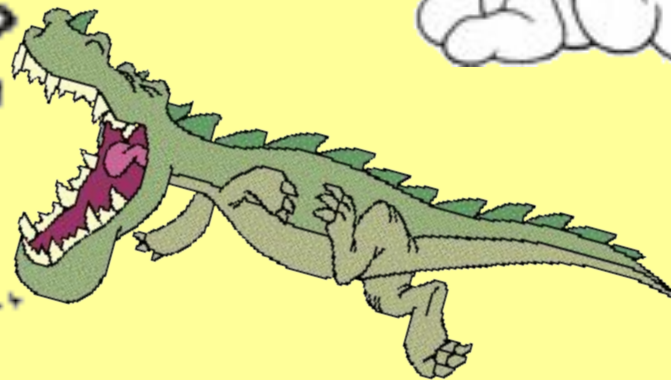
Вода



Воздух

**Если бы злость
была животным,
то каким?**

ПОЧЕМУ?



Неоконченные предложения

- «Ребята злятся, когда....»
- «Ребята ссорятся, когда.....»
- «Ссора заканчивается дракой, если...»
- «Ссора заканчивается слезами, если....»

Причины злости. НАЗОВИТЕ!

критик

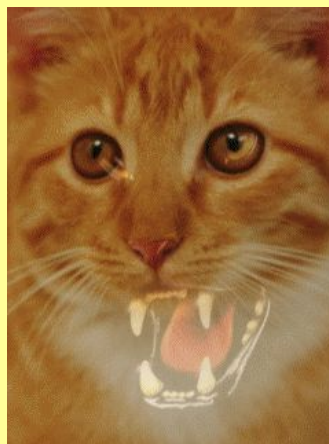
угроз



а
Обзывательс
тва и
дразилки

ы
ударили

обвинени



я



Мимика и
жесты

голо

д



**Злость. Как она
проявляется?**
Драки

**угроз
ы**



**оскорблен
ия**



**Мы не всегда умеем *правильно* выразить
свои чувства. ПОЧЕМУ ЖЕ?**

Несколько способов, как обуздать свой гнев.

Отойти в сторону



Громко спеть любимую песню

Пометать дротики в мишень

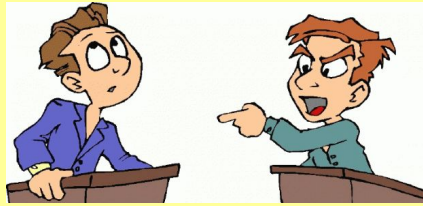


Посмотреть глазами другого человека.



Взять гантели

Говорит
ь
открыто



Поменят
ь минус
на плюс

Отжаться много
раз



пла
ч

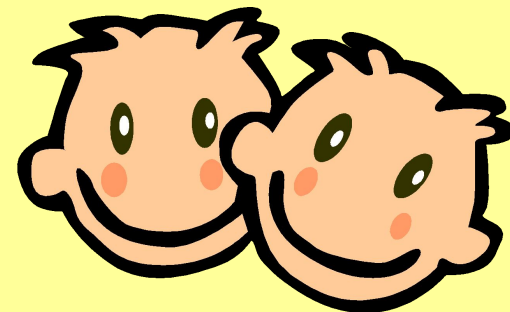


крик в
безлюдном



КАК ЖЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ ГНЕВ?

ВАШИ СОВЕТЫ!!!



Не отнимай
чужого

Не
дерись

Не дразни никого, не канючь, не
выпрашивай ничего. Два раза
ни у кого ничего не проси

Зовут играть - иди, не
зовут - спроси
разрешения играть
вместе. Это не стыдно.

Играй честно, не
подводи своих
товарищей

Не ябедничай и не наговаривай ни на
кого.

**Умойся
холодной водой**



**Найдите смешное в сложившейся
ситуации посмотрите на себя со**



сторон

**Учись воспринимать жизненные
проблемы**

с улыбкой, иначе они будут становиться



серьёзнее

Умей признать свою вину

или ошибку. Постарайся ее

исправить: извинись за

совершённое необдуманное

действие, утешь обиженного.



**Обратис
ь за
помощь
ю**



**Поговорит
е сами с
собой**



Сделайте



**Выскажи «всё, что ты думаешь»,
мысленно представляя себе
противника**



**Запишите свой
гнев на бумаге**



**Устройте «бой» с
боксёрской
грушей**

**Выразите
чувства в
своём
дневнике**





Солнце и

Ветер

**Лаской и добротой можно сделать
гораздо больше, чем злостью.**



Домашнее задание:

1. Нарисуй жителя Королевства эмоций **Злость**
2. Какую пользу приносит житель страны **Злость** за что он отвечает в стране эмоций?

