

Мои внутренние друзья

и мои внутренние враги

***Все люди иногда бывают злыми
и раздражительными, а иногда
добрыми и веселыми, «внутри
нас живут» наши друзья и наши
враги — эмоции***

Отрицательные эмоции



скука

Положительные эмоции



удивление

**Эмоции – это выражение
нашего отношения
(чувства) к
происходящему вокруг
нас или внутри нас.**

Способы борьбы с внутренними врагами

1. Досчитать до 20
2. Побить одному
3. Улыбнуться, подумать о чем-то хорошем
4. Написать на бумаге и разорвать

«Угадай эмоцию»



ПОПРОБУЙ вести Дневник эмоций



| День недели | Эмоция в рисунке | Эмоция в цвете |
|-------------|------------------|----------------|
| понедельник | | |
| вторник | | |
| среда | | |
| четверг | | |
| пятница | | |
| суббота | | |
| воскресенье | | |

ПРОЧИТАЙ

Притча о зависти и злости

Один старый мастер боевых искусств решил больше никогда не биться. Но однажды его все-таки вызвал на бой один нахальный юный воин, который считал, что он куда искуснее и сильнее.

Однако, старый мастер просто сидел, и никак не реагировал на нахала. Тогда воин принялся оскорблять его, и его предков, чтобы спровоцировать мастера, но и это ему не помогло. В конце концов юный воин отчаялся и ушел.

Ученики мастера были удивлены действиями своего учителя, многие начали его осуждать:

— Неужели вам не дорога ваша честь и честь ваших предков?

Тогда старый мастер сказал:

— Когда вам дарят подарок, а вы его не принимаете, то кому тогда принадлежит это подарок?

— Конечно тому, кто его дарит!

— Так же дела обстоят с завистью, злостью и ненавистью. Если мы их не принимаем, они остаются у дающего.

Владеть своими эмоциями это

значит:

- уважать права других;
- проявлять терпимость к чужому мнению;
- не причинять вреда и не совершать насилия;
- мириться с чужим мнением;
- не возвышать самого себя над другими;
- уметь слушать.