

*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.**

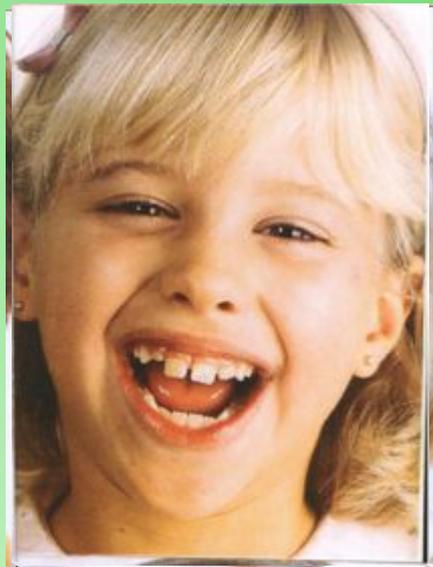
# Способы борьбы с внутренними врагами

---

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.