



Викторина для учащихся 4 классов и их родителей

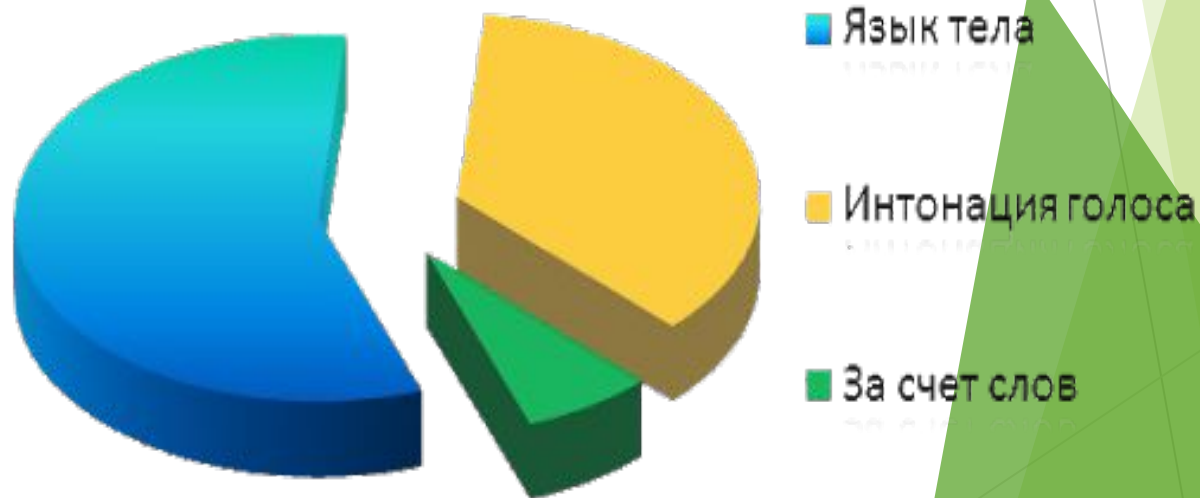
В стране эмоций и чувств



Дорогие друзья!

- ▶ А вы знаете, что, когда вы рассказываете историю, то большую часть информации вы передаете не с помощью слов, а с помощью жестов и мимики?

Распределение передаваемой информации



Новый вид интеллекта – эмоциональный

- ▶ Эмоциональный интеллект – это умение распознавать свои и чужие эмоции и управлять ими.
- ▶ Поэтому если у вас получится подружиться с эмоциями — сможете наладить отношения и с любыми людьми, открывать любые сердца.
- ▶ Вам предлагается викторина, с помощью которой вы научитесь понимать свои и чужие эмоции!
- ▶ Эту викторину можно выполнить **вместе с родителями** и поделиться друг с другом своими примерами.
- ▶ Итак, мы отправляемся в увлекательное путешествие в мир эмоций!

Что за эмоция?



- ▶ Спокойствие
- ▶ Радость
- ▶ Восторг

Правильный ответ:



- ▶ Каждый знаком с этой веселой эмоцией, если вы чувствуете радость, значит у вас есть все необходимое.
- ▶ Радость противоположна грусти.
- ▶ Расскажите свой пример, когда вы чувствовали радость.
- ▶ Какие ощущения возникают в теле, когда вы чувствуете радость?

Что за эмоция?



- ▶ Грусть
- ▶ Восторг
- ▶ Удивление

Правильный ответ



УДИВЛЕНИЕ

- ▶ Мы удивляемся при виде нового и неожиданного.
- ▶ Удивить может неожиданная встреча со старым другом, сюрприз в коробке под елкой или новое знание.
- ▶ Противоположность удивлению – скука.
- ▶ Приведите свой пример, когда вы чувствовали удивление.
- ▶ Какие ощущения возникают в теле, когда вы чувствуете удивление?

Что за эмоция?



- ▶ Усталость
- ▶ Страх
- ▶ Злость

Правильный ответ



Страх

- ▶ Эмоция страха возникает, когда мы встречаем нечто угрожающее или **кажущееся** угрожающим.

Например, когда предстоит сдать сложную контрольную работу.

- ▶ Страх важно испытывать, потому что он помогает собрать все силы для преодоления опасностей.
- ▶ Приведите пример, когда вы чувствовали страх.
- ▶ Обычно страх возникает не из-за реальной опасности, а наших ожиданий. Например, вас вызвали к директору. Вы можете подумать, что вас будут ругать и испугаться от этого. Но это лишь ожидаемая опасность. Поговорка «Не так страшен черт, как его малюют» вполне справедлива.

Что за эмоция?



- ▶ Сомнение
- ▶ Злость
- ▶ Спокойствие

Правильный ответ



Сомнение

- ▶ Сомнение возникает, когда нет уверенности в правильности действий. Например, стоит ли поддержать друзей, когда они обижают кого-то.
- ▶ Сомнение подсказывает вам, что нужно взять небольшую паузу и взвесить свое решение.
- ▶ Приведите свой пример, когда вы чувствовали сомнение.
- ▶ Какие ощущения возникают в теле, когда вы чувствуете сомнение?

Что за эмоция?



- ▶ Стыд
- ▶ Удовольствие
- ▶ Ярость

Правильный ответ



СМУЩЕНИЕ, СТЫД

- ▶ Стыд знаком каждому, кто делал что-то нарушающее нормы.
- ▶ Например, когда потерял вещь друга или упал у всех на виду.
- ▶ Стыд может быть сигналом совести. Если вам стыдно, возможно, вы захотите извиниться за свои неверные действия или исправить дурной поступок.
- ▶ Иногда стыд совершенно бесполезен, как, например, когда вы упали. Подобные вещи случаются со всеми.
- ▶ Приведите свой пример, когда вы чувствовали стыд.
- ▶ Какие ощущения возникают в теле, когда вы чувствуете стыд?

Найди все положительные эмоции (чувства)



радость



счастье



удивление



сомнение



угрюмость



страх



шок



недоверие



задумчивость



озарение



самодовольство



коварство



хитрость



решимость



смущение



обида



сосредоточенность



неуверенность



мечтательность



усто́мленность

Найди все отрицательные эмоции



радость



счастье



удивление



сомнение



угрюмость



страх



шок



недоверие



задумчивость



озарение



самодовольство



коварство



хитрость



решимость



смущение



обида



сосредоточенность



неуверенность



мечтательность



утомленность

Соедини эмоции с их противоположностью

1. Радость

2. Удивление

3. Счастье

4. Злость

5. Отвращение

6. Сосредоточенность

1. Мечтательность

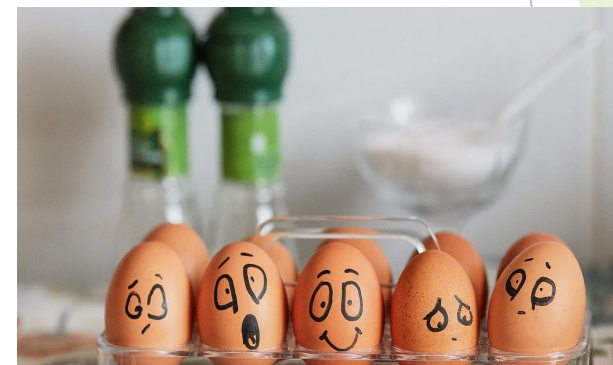
2. Добродушие

3. Горе

4. Скука

5. Грусть

6. Удовольствие



Соедини эмоции с их противоположностью

1. Радость
2. Удивление
3. Счастье
4. Злость
5. Отвращение
6. Сосредоточенность

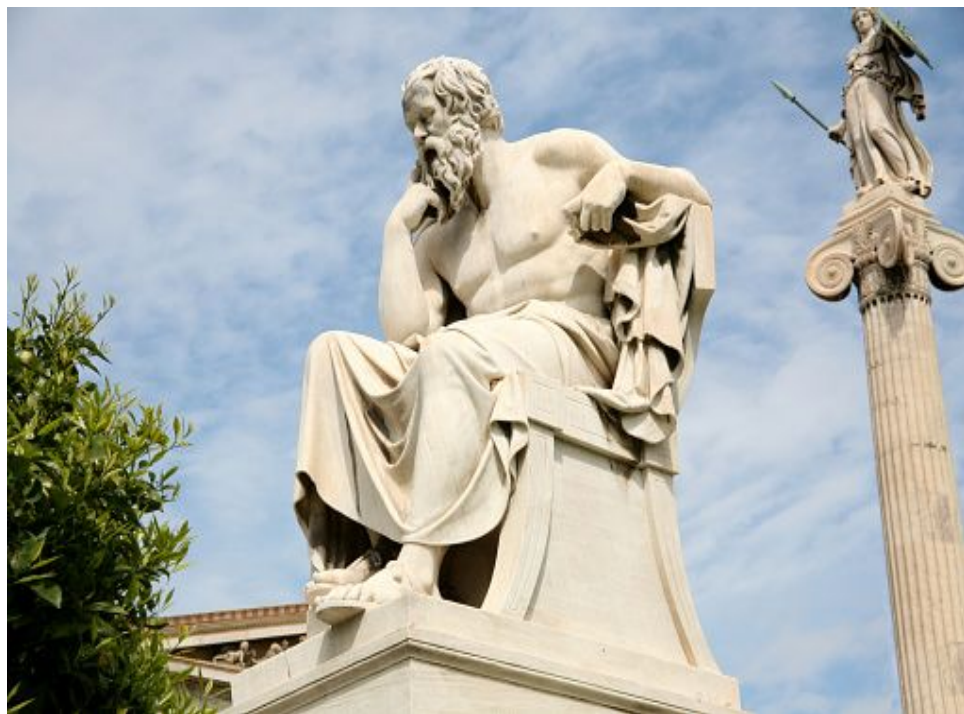
1. Мечтательность
2. Добродушие
3. Горе
4. Скука
5. Грусть
6. Удовольствие



Проверь себя: 1-5 2-4 3-3
 4-2 5-6 6-1

«Эмоции так же естественны, как приходящая погода»

Древнегреческий философ
Сократ (1 в. до н.э.)



Книги об эмоциональном интеллекте для родителей и детей:



Задание!

1. Дорогой друг, ответь на вопросы викторины!

2. Нарисуй свою страну эмоций и чувств!

Ребята, кто набрал максимальное количество баллов по итогам викторины и рисунка, получают грамоты!