



*Викторина для учащихся 4 классов и их родителей*

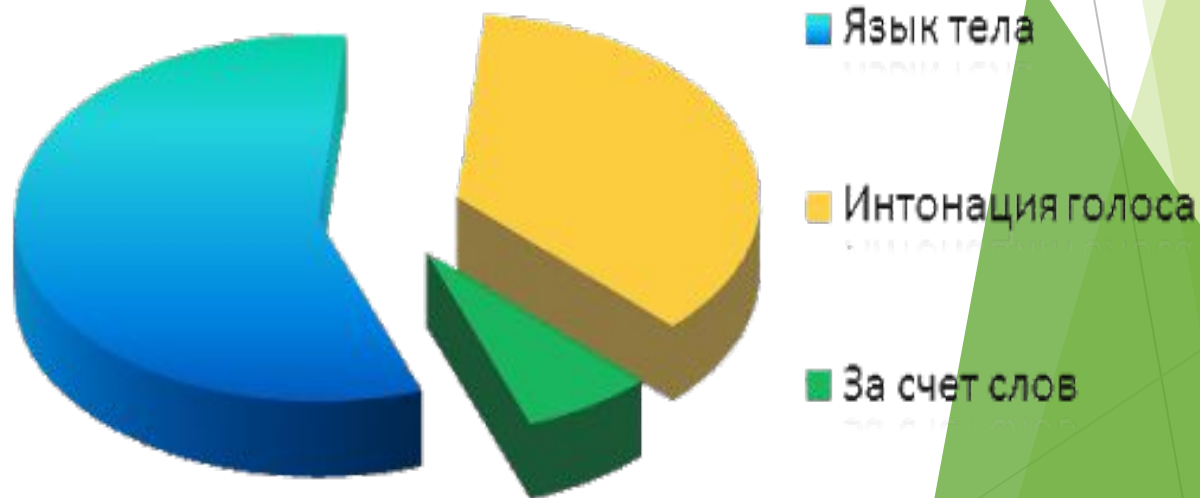
# **В стране эмоций и чувств**



# 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

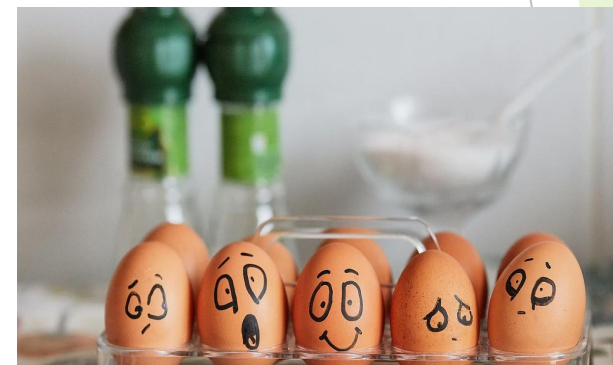
2. Добродушие

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

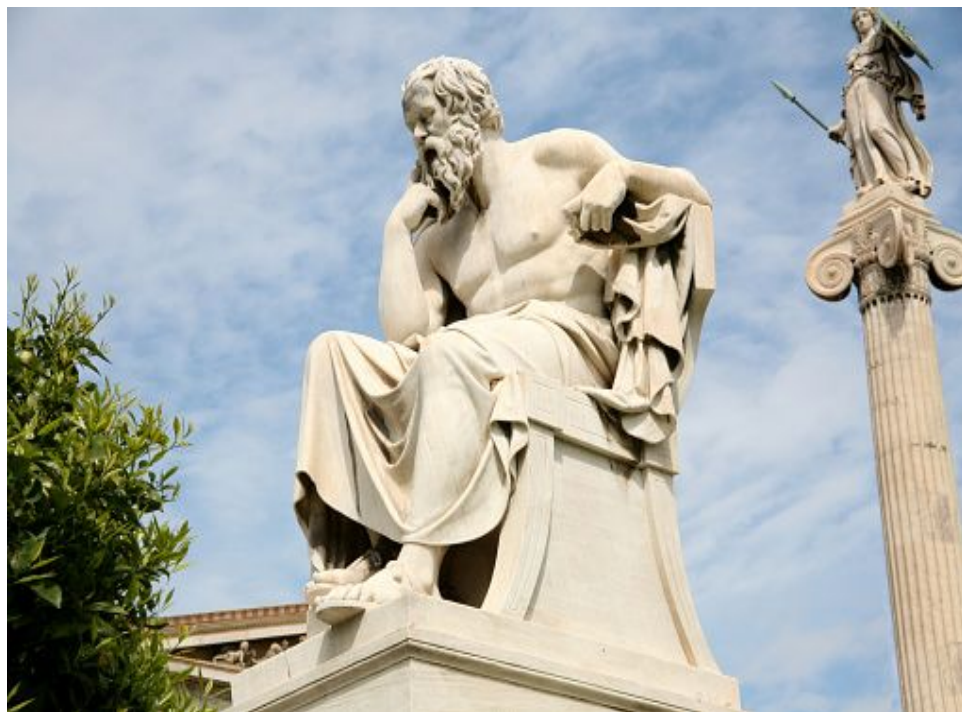
1. Мечтательность
2. Добродушие
3. Горе
4. Скука
5. Грусть
6. Удовольствие



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.)





## **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!**