Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 25 «Рябинка»

«Такие разные эмоции»



Педагог-психолог
Лилия Балоглановна Петрова

г. Бердск
2024 год

Наши эмоции





Радость





фабрикаигрушки.рф

- широкая улыбка;
- щеки приподняты;
- глаза слегка прищурены и блестят.

Когда мы испытываем радость, нам бывает приятно, мы улыбаемся, смеёмся, у нас радостный голос.





Радость полезна не только для человека, который её испытывает, но и для тех, кто его окружает, так как радость «заряжает» всех хорошим настроением.

Мы радуемся, когда…

- Когда теплая и солнечная погода;
- Ходим в театр, цирк, парк отдыха…
- Слушаем, читаем или смотрим что-то веселое;
- Получаем подарки;
- Играем в интересные игры;
- Кушаем сладости;
- Вся семья вместе.





Злость



- рот закрыт, губы сужены, могут быть видны зубы;
- лицо сердитое;
- брови опущены и сведены вместе;
- глаза злые.

Мы злимся, когда…

- когда нас обижают;
- когда что-то не получается;
- когда нас обзывают.





Все люди иногда злятся. Каждый по-своему выражает это чувство: одни с помощью слов, другие с помощью кулаков, а кто-то научился управлять своими эмоциями.





Способы избавления от злости

- нарисовать что-нибудь красивое;
- побить подушку, порвать бумагу, покричать в мешочек;
- поиграть в веселую игру, посмотреть;
- интересный мультик, почитать веселую книгу;
- съесть конфетку или что-то вкусное;
- полепить из пластилина;
- побегать на улице;
- попускать мыльные пузыри.





Грусть



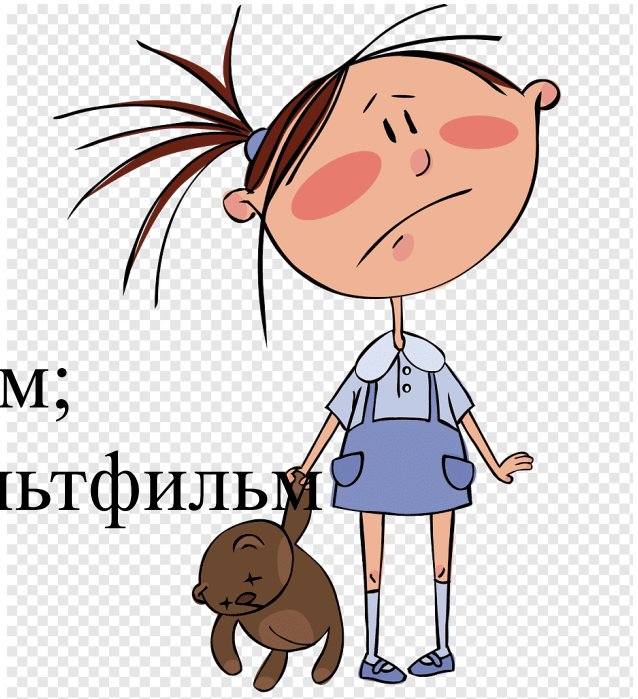
- рассеянный взгляд;
- верхние веки слегка опущены;
- уголки рта слегка опущены.



Мы грустим когда….



- когда проигрываем;
- когда нарушаются наши планы;
- когда нас обидели;
- когда одиноко;
- когда кого-то жалко;
- когда скучаем по близким людям;
- когда посмотрели грустный мультфильм или фильм.





Грусть -

это когда человека ничего не радует, ему не хочется ни с кем играть и ему очень одиноко. Лицо несчастное, глаза грустные, на лице нет улыбки.

Если тебе грустно, то о своей грусти можно рассказать близкому человеку и он обязательно тебе поможет.



Как справиться с грустью

- вспомнить о чём-то весёлом;
- посмотреть смешной мультфильм или фильм;
- потанцевать по весёлую музыку;
- спеть весёлую песню;
- поиграть с друзьями.







Удивление



- брови приподняты;
- глаза широко раскрыты;
- рот приоткрыт.



Удивление - это эмоция, которая возникает при неожиданных ситуациях. Она очень быстро возникает и быстро исчезает.





Относитесь к людям доброжелательно, приветливо, тогда и к вам будут относиться так же.

Хорошо, когда у человека радостное настроение, тогда любое дело получается.

