

РАДУГА ЭМОЦИЙ

Радуга эмоций

Мы видим эмоции и различаем их цвет, поэтому для нас мир играет яркими красками. Каждый человек знает, какого цвета его радость, а какого – удивление, как выглядит грусть, а как – сомнение. А твои эмоции какого цвета? Создай свою радугу эмоций!

Радость

Грусть

Страх

Гнев

Удивление

Отвращение

Сомнение

ГДЕ ЖИВУТ ЭМОЦИИ?



Где живут эмоции

На Земле эмоции живут не в домиках, а внутри людей. Подумай, где у тебя в теле могут находиться эмоции. На фигурке человека покажи разным цветом, где какая эмоция живёт. Затем соедини линиями цветные участки с названиями эмоций.

Задание направлено на осознание связи эмоций с телом. Если эмоции внутри нас, значит, мы можем ими управлять.

Памятка для обучающихся

«Банка эмоций»

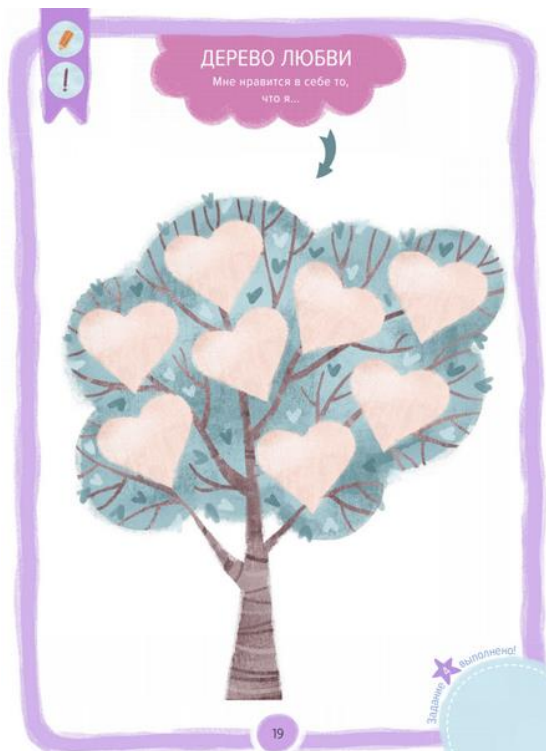


Радость, грусть, страх, гнев, интерес...

Каждый день мы и наши родители испытываем все эти эмоции. Но знаете ли вы, где они живут и как с ними подружиться?

Малыш Элон с планеты Эмоций видит чувства, умеет управлять настроением и мечтает поделиться с ребятами своими знаниями. Берите ручку и цветные карандаши – вас ждёт путешествие в один из самых удивительных и прекрасных миров: мир внутри нас!

Выполняя задания из книги «Где живут эмоции?» вы научитесь рефлексии и самоанализу; работая с образами для каждого понятия, развивает абстрактное мышление, а давая оценку самому себе – критическое мышление.



Дерево любви

На планете Эмоций растут деревья любви. Всякий раз, когда ты говоришь, что тебе нравится в себе, на деревьях распускаются сердечки. Скажу по секрету: малышу Элону нравится в себе то, что он помогает родителям, держит своё слово, много читает и легко заводит друзей. А ты за что можешь себя похвалить? Напиши или нарисуй в каждом сердечке по одному примеру. Мы точно знаем: ты много чего делаешь хорошего!

Банка эмоций

Чтобы различать эмоции и дружить с ними, необходимо постоянно учиться их различать. Создай свою «Баночку эмоций». Каждый вечер клади в одну баночку

с положительными эмоциями, которые ты пережил. В другую – с отрицательными. В конце недели посмотри, каких эмоций было больше. Ты также можешь добавлять в такие баночки подарки для себя, писать желания и пожелания. Баночку с отрицательными эмоциями – плотно закрой и не открывай или 1 отрицательную эмоцию меняй на 1 положительную. Подумай, что можно сделать, чтобы отрицательных эмоций стало меньше!



Спиннер грусти

Когда тебе станет очень грустно или ты устанешь мечтать, достань спиннер грусти. Сделай себе такой же.

Вырежи из бумаги круг, с помощью карандаша и линейки раздели его на секторы, в каждом из них напиши приятное дело. Возьми обычный спиннер (наверняка он есть у тебя дома, и не один), приклей к нему стрелочку. Когда тебе станет очень грустно, положи спиннер в середину круга, раскрути и выполни то, на что покажет стрелка. А ещё ты можешь показать игру друзьям и научить их грустить с пользой.

