

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Дом детства и юношества»

План индивидуальной работы
с обучающимися объединения «Формула позитива»

Педагог: Хурамжина Наталья Николаевна

3, 4 группа

Дата занятия	Тема занятий	Теоретический материал/Ссылка	Задания
04.02.2022 - 3и 4 группа, 07.02.2022 -1 и 2 группа	«Тренируем эмоции»	Человек в своей жизни плачет и смеётся, радуется и злится, бывает охвачен гневом или восторгом, страхом или яростью. Яркие и бурные переживания называются эмоциями.	Выполни самостоятельно (приложение 1)
11.02.2022 - 3и 4 группа, 14.02.2022 - 1 и 2 группа		<p><i>Эмоции</i> – это реакции человека на различные воздействия, проявляющиеся в виде удовольствия или неудовольствия, возбуждения или успокоенности, напряжения или расслабления. Почти у всех эмоций имеется противоположность: уверенность - тревожность; радость - горе; счастье — несчастье.</p> <p><i>Чувства</i> – это особый вид эмоций, носящих отчётливо выраженный характер и отличающихся устойчивостью. Чувства связаны с представлением о некотором объекте. Например: любовь к человеку и т. п.</p> <p>Каждый изображает эмоции по-своему, потому что каждый из</p>	<p>Выполните самостоятельно (приложение 2)</p> <p><i>Составьте «Букет приятных событий»</i></p> <p>Продолжи предложение</p> <p>«Я радуюсь, когда...»,</p> <p>«Я счастлив, когда...»,</p> <p>«Мне весело, когда...».</p> <p>«Я смеюсь, когда...»</p>

вас – уникален, не похож ни на одного из присутствующих здесь.

Эмоции влияют на наши поступки, на наше поведение. Поэтому важно учиться контролировать свои эмоции, управлять своими эмоциями и переживаниями. Сильным считается тот человек, который умеет управлять собой, сохранять самообладание в любых ситуациях.

Научиться управлять своими эмоциями – это в первую очередь, значит выражать их в такой форме, чтобы было понятно другим людям и не причинять им вреда.

Когда происходят приятные для нас события или исполняются наши желания, мы переживаем положительные эмоции – радость, счастье, удивление, удовольствие.

Неприятные события и неисполнение наших желаний вызывает у нас отрицательные эмоции – грусть, обиду, страх, злость.

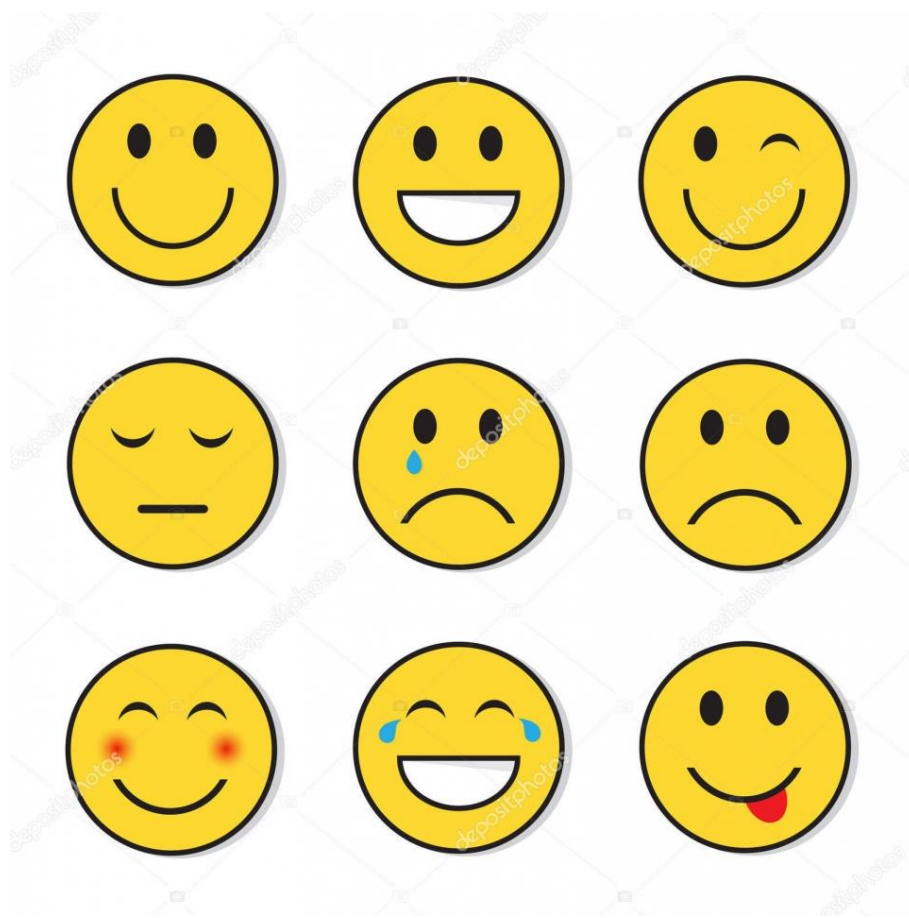
Позвольте дать несколько рекомендаций по управлению эмоциями и чувствами.

Управление эмоциями:

- Уважайте чувства других;
- Проявляйте терпимость к чьей – то бурной эмоции;
- Поощряйте в других желаемое для вас поведение;
- Откажитесь от конфликтов,

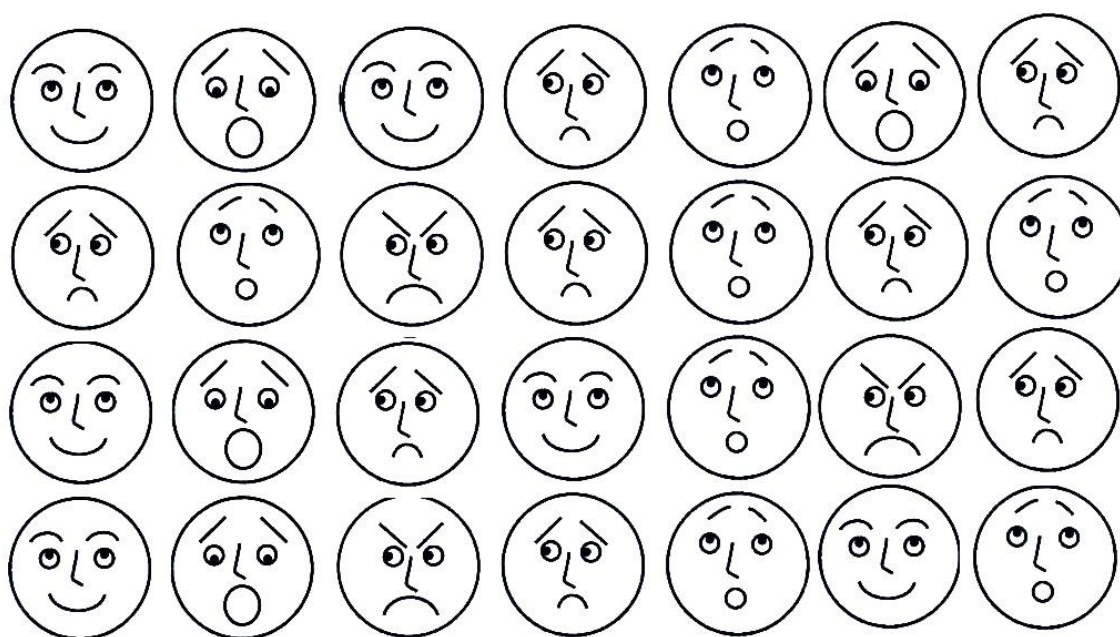
		<p>грубости, агрессии;</p> <ul style="list-style-type: none">• Нейтрализуйте желание отомстить;• Если вас переполняют отрицательные эмоции, переведите тему разговора. <p>Если вами овладела сильная эмоция:</p> <ul style="list-style-type: none">• Попросите помощи;• Дайте выход эмоциям, например, поплачьте;• Делайте перерыв, посчитайте про себя;• Подумайте о чем – то хорошем;• Дайте себе физическую нагрузку;• Займитесь самовнушением, что все хорошо. <p>https://www.youtube.com/watch?v=LKjgJVnb4PI</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=FlcFOiXHA6M</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=rDMqOI_Ti0M</p>	
--	--	---	--

Угадай эмоцию



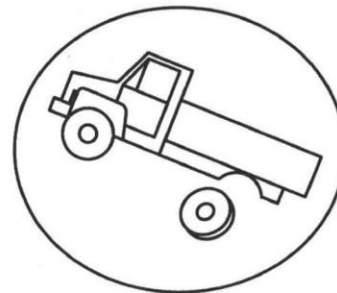
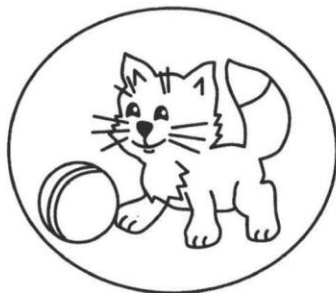
Найди такие эмоции как радость и удивление.

Раскрась радость желтым цветом, а удивление зеленым.



ВЕСЁЛОЕ - ГРУСТНОЕ

Раскрась только те картинки, которые вызывают у тебя весёлое настроение.



Раскрась рамки у портретов весёлых детей в красный цвет, а у грустных - в синий.

