



Игровые технологии «Контролируем свои эмоции» для педагогов и родителей

Бутатова Ирина
Владимировна, педагог-
психолог

«Звёздное дыхание»

Гнев может быть полезным, а может мешать.

Чтобы мой костер гнева не превратился в пожар, я выполняю технику «Звездное дыхание».

Поставь пальчик на любую вершину звезды и двигайся против часовой стрелки. Пока «проходишь» первую линию, делай вдох. На следующей линии выдыхай. Когда дойдешь до вершины, остановись и ненадолго задержи дыхание. Затем двигайся дальше, снова делай вдох и выдох. И так, пока не пройдёшь всю звезду.

Воспользуйся этой техникой, когда тебя охватит гнев. Если с первого раза гнев не уменьшится, пройди звезду еще раз.



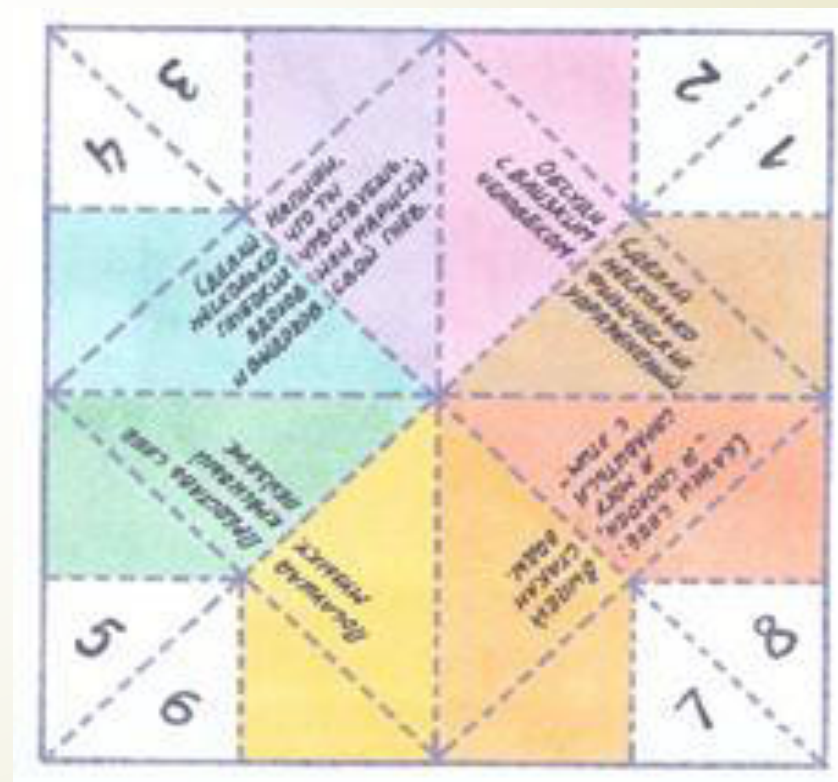
«Ловушка для гнева».

Гнев может перерасти в агрессию.

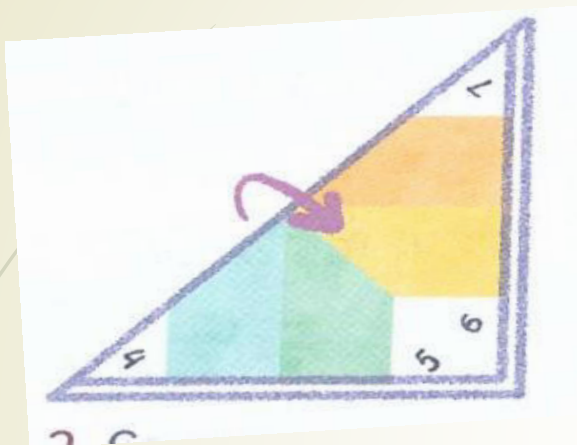
Чтобы этого не случилось, давай потренируемся его останавливать.

Например, с помощью ловушки для гнева.

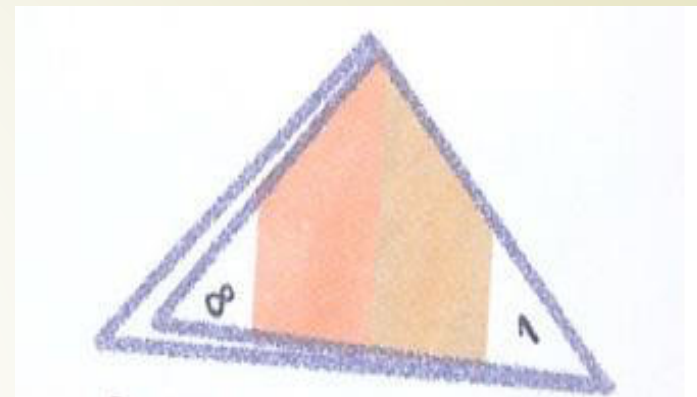
1. Возьми квадратный лист бумаги и перенеси на него цифры, надписи и цвета. Переверни лист пустой стороной вверх.



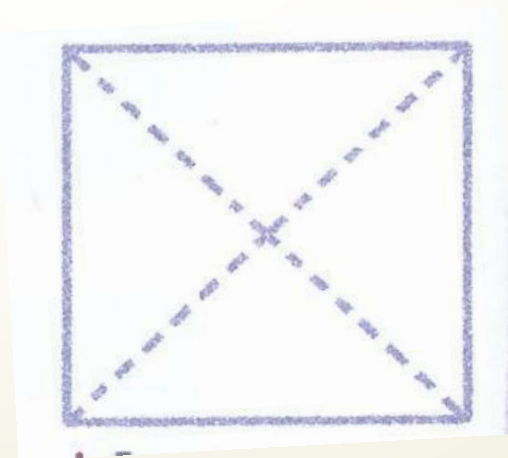
2.Сложи квадрат по
диагонали



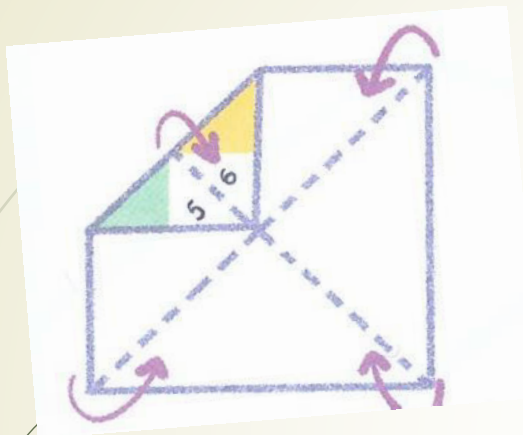
3.Не разворачивая,
сложи
получившийся
треугольник
пополам.



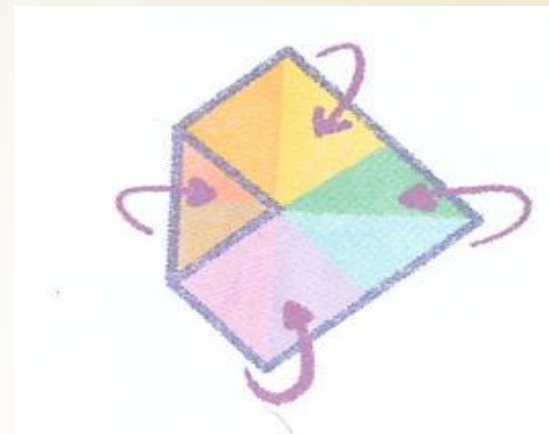
4.Разверни лист



5. Загни каждый из 4 углов к центру



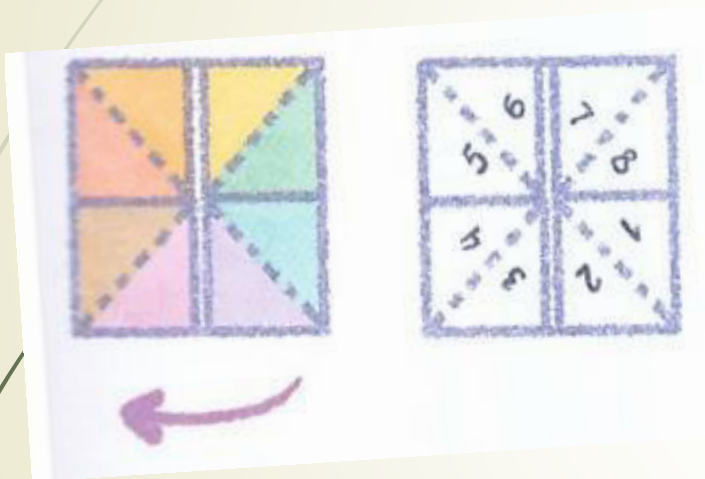
7. Загни каждый из четырех углов к центру.



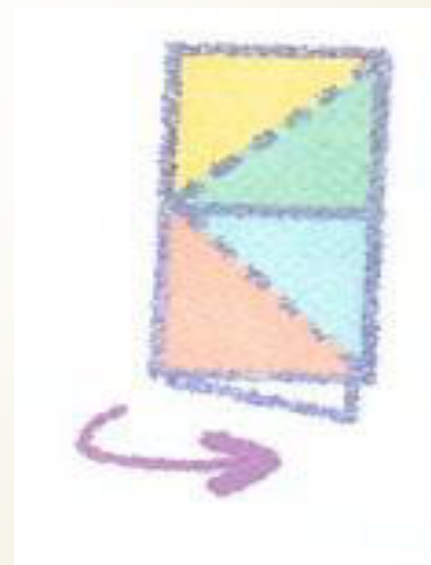
6. Переверни получившийся ромб.



8.Переверни получившийся квадрат так, чтобы сверху оказались цифры.



9.согни квадрат пополам вдоль вертикальной линии, по которой ловушка для гнева еще не складывалась.



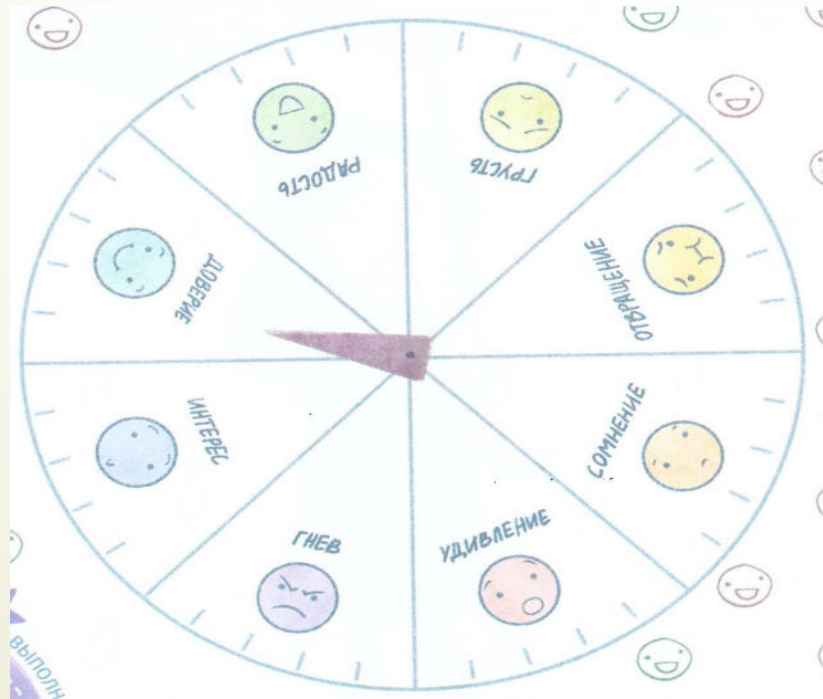
10.Разогни квадрат, переверни цветной стороной вверх и вставь в образовавшиеся снизу «кармашки» большой и указательный пальцы обеих рук. Ловушка для гнева готова. Попробуй раскрывать ее то по вертикали, то по горизонтали.



Эмоциональные часы.

Есть несколько способов управлять своими эмоциями и менять настроение. Один из них – «Эмоциональные часы».

Нарисуй на бумаге циферблат и стрелочку, вырежи их, положи стрелку широким краем в центр циферблата и проткни булавкой для пробковых досок. Сверься с часами: поставь стрелку на сектор с названием той эмоции, которую ты сейчас испытываешь. Получилось? Здорово! Когда твое настроение изменится, просто передвинь стрелку. Надеюсь, они тебе сослужат добрую службу.



Радость.

Это чувство удовлетворения, удовольствия и счастья. Ощущение, что все получается, и готовность делать приятные вещи для других.

Доверие.

Возникает, когда люди открыты и добры друг к другу. Доверие помогает дружить, понимать и поддерживать своих близких.

Страх.

Возникает перед наступающим бедствием. Страх оберегает от опасности, но если он вызывает тревогу, то нужно научиться его побеждать.

Интерес.

Это желание узнать что-то новое. Интерес помогает проживать жизнь как увлекательное приключение, идти вперед и не останавливаться.

Грусть.

Возникает, когда человек что-то потерял или у него что-то не получается. Грусть помогает понять, чему еще нужно научиться.

Отвращение.

Это сильное неприятие чего-либо. Отвращение помогает распознать вредное, опасное, некрасивое.

Гнев.

Возникает, когда мы чувствуем несправедливость и желаем ее устранить. Иногда гнев несет разрушение. Вот почему важно с ним подружиться и сделать его своим помощником.

Удивление.

Появляется во время неожиданной ситуации, а исчезает очень быстро. Удивление означает, что с человеком происходит что-то новое, неизвестное.



Спасибо за внимание!