



Очень часто на общение влияют наши эмоции и настроение.

ЭМОЦИИ — это реакция человека на окружающие его предметы и явления в конкретное время. Эмоции бывают положительными (радость, восторг) и отрицательными (злость, грусть).

ЧУВСТВА

Прочитай. Подчеркни слова, которые обозначают положительные эмоции, одной чертой, отрицательные — двумя.

Удовольствие, радость, блаженство, горе, отчаяние, восторг, восхищение, тоска, печаль, симпатия, грусть, нежность, ярость, любовь, благодарность, умиление, гордость, презрение, возмущение, скука, уныние, уверенность, огорчение, уважение, злоба, сожаление, раскаяние, тревога, ужас.

Какие положительные эмоции ты чаще всего испытываешь? Напиши.

Эмоции и

Ольга ЗАГОСКИНА



Как ты считаешь, какое отрицательное чувство самое сильное? Какие из отрицательных чувств ты испытывал? Напиши.

Настроение — устойчивое эмоциональное состояние. Оно бывает весёлое, бодрое, тоскливое, тревожное, подавленное.

Если человек долгое время находится в подавленном настроении, это может привести к стрессу:



Определи границы слов и узнаешь признаки стресса.

- ◆ учащается сердцебиение;
- ◆ ощущается сухость во рту;
- ◆ ухудшается сон;
- ◆ становятся потными руки;
- ◆ появляются головные боли, боли в животе.



общение



Когда отрицательные эмоции переполняют тебя:

- ✓ досчитай до 10;
- ✓ сделай глубокий вдох носом и медленный выдох ртом. Повтори 3—7 раз;
- ✓ наведи порядок в игрушках, сложи свои вещи, займись уборкой квартиры;
- ✓ обязательно поделись своими переживаниями с близкими.

Улучшить настроение и избавиться от плохих эмоций помогут карандаш и лист бумаги.

♦ Нарисуй то, чего ты боишься, а потом заштрихуй свой страх или дорисуй смешные детали.

♦ Нарисуй своего обидчика и выскажи ему всё, что о нём думаешь.

♦ Воплоти в рисунке свои мечты и желания.

Физический труд помогает “выплеснуть” отрицательную энергию и отвлекает от плохих мыслей.



Выбери, какие действия помогают тебе улучшить настроение.

- ☐ Прогулка в парк, сквер, где много растений и спокойная обстановка.
- ☐ Прослушивание записи звуков природы.
- ☐ Рассматривание красивых репродукций в книге об искусстве.
- ☐ Воспоминание о самых интересных впечатлениях, путешествиях, встречах с друзьями.
- ☐ Игра с песком или водой.

Снять напряжение помогут зелёный и голубой цвета, именно поэтому столы для игры в теннис и бильярд зелёного цвета.

Восстановить силы помогут красный, оранжевый, жёлтый цвета.

Смело надевай одежду этих цветов.

Вспомни весёлый случай, который произошёл с



тобой, твоими друзьями или, возможно, который ты видел в кино.



Каждый человек испытывает эмоции, чувства. Обведи зелёным кружком те, которые ты часто испытываешь, красным — те, которые ты хотел бы испытывать чаще.

Радость, спокойствие, злость, гнев, умиротворение, раздражение, обида, восторг, восхищение, нетерпение, ворчливость, возмущение, страх, тревога, испуг, дружелюбие, гордость, усталость, комфорт, заинтересованность, оптимизм, счастье, смущение, веселье, негодование, сочувствие, печаль, одиночество, безопасность, враждебность, благодарность, симпатия, удовольствие, безразличие, удивление, стыд, вина, увлечённость, удовольствие.

Рецепт хорошего настроения

Смешать:

- 4 стакана улыбок,
- 6 капель смеха,
- 8 рюмок радости.

Принимать ежедневно...

Взять:

- 10 ложек микстуры “Весёлая песенка”,
- растворить в ней
- 2 таблетки “Тра-ля-ля”.

Принимать каждый час.



Какой бывает улыбка?

Радостная, насмешливая, загадочная, весёлая, очаровательная, ироничная, приветливая, незаметная, добрая, отзывчивая, мягкая, лживая, лучистая, хитрая. Продолжи список.



Отгадай, о чём говорит американский психолог Д. Карнеги:

- ◆ Она ничего не стоит, но много даёт.
- ◆ Она обогащает тех, кто её получает, не обедняя при этом тех, кто ею одаривает.
- ◆ Она длится мгновение, а в памяти остаётся надолго.
- ◆ Никто не богат настолько, чтобы обойтись без неё, и нет такого бедняка, который не стал бы от неё богаче.
- ◆ Она создаёт атмосферу счастья и доброжелательности.
- ◆ Она — отдохновение для уставших, дневной свет для тех, кто пал духом, солнечный луч для опечаленных, лучшее противоядие, созданное природой от неприятностей.
- ◆ Её нельзя купить, нельзя выпросить, нельзя ни одолжить, ни украсть, поскольку она сама по себе ни на что не годится, пока её не отдали!

Ответ можно сложить из этих букв:

ЛБЫКУА —

С её помощью можно не только улучшить настроение, но и приобрести друзей, добиться расположения окружающих людей и успеха в жизни.

Понаблюдай, как улыбаются твои друзья, родные, спортсмены, артисты, продавцы и др.



Твоё хорошее настроение — залог успешного общения с окружающими. Но важно учитывать и настроение собеседника. Если он огорчён, расстроен, встревожен, его следует утешить. Сделать это можно при помощи следующих слов:

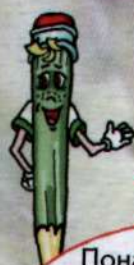
- ◆ Не волнуйся. Всё будет хорошо.
- ◆ Не беспокойся. Ничего страшного.
- ◆ Не печалься.

Всё изменится к лучшему.

- ◆ Время лечит.
- ◆ Утро вечера мудренее.

Высказать человеку поддержку, вселить в него уверенность в своих силах, похвалить, одобрить можно так:

- ◆ Молодец! Умница!
- ◆ У тебя так хорошо получается...
- ◆ Так держать!
- ◆ Мне нравится, как ты это делаешь.
- ◆ Я хвалю тебя за то...
- ◆ Я горжусь тобой.



Отдохни!

Реши ребусы.

1.



+



+



+

Е

2.



+



+

Ц

+



+



+

НО

+



+

В