**Занятие по теме «Эмоции, мешающие общению»**

Инструкция: Вспомни, какие эмоции, мешающие общению, ты переживал на этой неделе. Возле каждой пережитой эмоции напиши действия, которые помогли справиться с ней.

*Образец для выполнения задания:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Эмоции, мешающие общению** | **Как справился** |
| 1 | Грустил | Составил  список людей, кому бы ты хотел послать свою любовь. Это могут быть мама, папа, друзья. Посылая тепло своим любимым и близким, мысленно обращался к каждому из списка:  -  Мама, я люблю тебя!  -  Папа, я желаю тебе счастья!  -  (Имя друга), я благодарю тебя за помощь!  - (Имя друга), я желаю тебе хорошего настроения!   Выполнял упражнение в течение 3–5 минут несколько раз в день. |
| 2 | Расстраивался | Используя цветные картинки создал коллаж "Хорошее настроение" |
| 3 | Злился | Написал на листе бумаги свои негативные мысли. А потом скомкал лист и выбросил его в ведро  со словами: "Эти мысли мне мешают, они мне не помогают". |
| 4 | Обижался | Написал гневное письмо своему обидчику, а потом это письмо порвал |
| 6 | Выражал недовольство | У меня есть волшебная фраза, которая помогает выразить свое недовольство (и другие негативные чувства), при этом, не обидев другого человека.  Волшебная фраза: «(*имя обидчика*)», говори мне слова, выраженные красивыми мыслями, потому что мне будет приятно слушать тебя и воспринимать» |
| 7 | Испытывал страх | Нарисовал свой страх и дал ему имя. После превратил страшное в смешное, дорисовав рисунок; украсил его, чтобы оно само себе понравилось и стало добрым. |

**Бланк к заданию «Учусь выражать свои эмоции»**

Фамилия, имя учащегося \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Эмоции, мешающие общению** | **Как справился** |
| 1 | Грустил |  |
| 2 | Расстраивался |  |
| 3 | Злился |  |
| 4 | Обижался |  |
| 6 | Выражал недовольство |  |
| 7 | Испытывал страх |  |