**учусь держать себя в руках**

**Цели:** формирование умения изображать разные эмоции; воспитание умения переживать огорчения.

**Ход беседы**

Учитель. Дети, посмотрите на рисунки *(демонстрирует)*. Здесь вы видите различные состояния человека – его эмоции. От того, что человек испытывает, чувствует, зависит выражение лица, поза и поведение. Назовите эти состояния. *(Радость, грусть, веселье, печаль.)* Какие эмоции еще вы знаете? Изобразите их условно.

Эмоции бывают приятными (положительными) и неприятными (отрицательными). Чем чаще человек испытывает положительные эмоции и реже отрицательные, тем меньше вредных нервных напряжений возникает в его организме, а значит, тем он здоровее. И не только он сам. Рядом с жизнерадостным, спокойным, доброжелательным человеком и другим людям легче живется и работается. Поэтому важно научиться контролировать свои чувства, управлять своим настроением. Умеете ли вы это делать?

**Тест**

Мама обещала пойти с Толей в выходной день в луна-парк. Накануне долгожданного дня она пришла вечером домой грустная. «Знаешь, – сказала мама, – не удастся нам завтра пойти в парк, у меня срочная работа…»

Вопрос: что, по-твоему, почувствовал Толя, и как он поступил?

*Варианты ответов:*

1. Ушел в свою комнату (в угол) и долго рыдал, чтобы мама слышала.

2. Надулся и весь вечер не разговаривал с мамой.

3. Начал кричать, что так происходит всегда, когда ему хочется куда-то пойти.

4. Стал утешать маму, сказал, что вовсе не огорчился, что можно пойти в луна-парк в следующий выходной.

Расскажите эту историю до конца в каждом из вариантов Толиного поведения. Обязательно обратите внимание на следующее:

– Что при этом почувствовала мама и как себя вела?

– Что почувствовал сам Толя?

– Удалось ли найти выход из положения?

**Можно ли пережить огорчение? Как?**

1. Никогда не спеши «выплеснуть» чувства на окружающих. Собери всю свою волю и сдержись.

2. Постарайся успокоиться. Для этого есть разные способы:

– Сделай дыхательную гимнастику: несколько глубоких вдохов и выдохов.

– Выпей стакан воды.

– Поговори с кем-нибудь на другую тему.

– Поплачь (но не демонстрируй это всем).

После такой разрядки обязательно почувствуешь себя спокойнее. Теперь можно обсудить положение. Решение найдется!