

МАДОУ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА-ДЕТСКИЙ САД № 11»



**Эмоциональный альбом.
«Злиться можно, драться НЕТ!»**

Кунгур, 2024г.

**Её трясёт, глаза горят.
Сама пряма, как гвоздь!
Кидается на всех подряд.
Кто это?**



Злость

Злость — это эмоциональное состояние, которое часто сопровождает нас в повседневной жизни. Она может возникать в ответ на различные ситуации и вызывать разнообразные реакции у каждого человека.

Если человек не выплескивает свои эмоции, то излишнее перенапряжение в нервной системе, накапливаясь, ведет к напряжению мышц тела, в результате чего образуются «мышечные зажимы». «Мышечные зажимы» нарушают процессы кровообращения и обмена веществ, что в конечном счете приводит к возникновению психосоматических заболеваний — головным болям, болям в желудке, нарушениям сердечно-сосудистой деятельности.

Если человек выплескивает свои эмоции, не контролируя их, то может очень серьезно обидеть кого-то. Но научившись конструктивно и эффективно выражать свои эмоции, расслабляться и активизироваться, мы можем полнее использовать время, отведенное для отдыха, быстрее восстанавливать растроченные силы, лучше настраиваться на предстоящую работу, а главное сохранять здоровье.

«Эмоциональный альбом. Злиться можно, драться НЕТ!» подготовлен совместно с воспитанниками старшей группы детского сада №11. Дети рассказали и показали, как можно избавиться от злости, не обижая других.

УСПОКОИТЬСЯ ПОМОЖЕТ...

ПРОГУЛКА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ



УСПОКОИТЬСЯ ПОМОГУТ...

ЛЮБИМЫЕ ДРУЗЬЯ



УСПОКОИТЬСЯ ПОМОЖЕТ...

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ПРОСТО ОТДЫХ



УСПОКОИТЬСЯ ПОМОЖЕТ...

ЛЮБИМАЯ МУЗЫКА



УСПОКОИТЬСЯ ПОМОГУТ...

ЛЮБИМЫЕ ИГРУШКИ АНТИСТРЕСС



УСПОКОИТЬСЯ ПОМОГУТ...

ЛЮБИМАЯ ИГРУШКА



РИСОВАНИЕ

УСПОКОИТЬСЯ ПОМОЖЕТ...

УПРАЖНЕНИЕ «СМИНАНИЕ ЗЛОСТИ В КОМОЧЕК»



УСПОКОИТЬСЯ ПОМОЖЕТ...

РЕЛАКСАЦИЯ



Релаксация «Драка»

Представьте: «Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!».



Релаксация «Воздушный шар».

Шарики сложены (расслабленный наклон). Надуем их медленно (участники распрямляются, руки вверх), они распрямились, полетели (раскачиваем поднятыми руками, мышцы напряжены), а затем сдулись через маленькую дырочку (медленно расслабляемся, опускаем руки, наклоняемся). Мы заклеили дырочку и опять надуваем шарики.

УСПОКОИТЬСЯ ПОМОГУТ...

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ



С использованием
мыльных пузырей



ТЕПЛАЯ ВОДА



«А КОГДА УЖЕ НЕ ОЧЕНЬ СИЛЬНО
ЗЛЮСЬ, ПОДНЯТЬ НАСТРОЕНИЕ
ПОМОЖЕТ...»



**ЛЮБИМАЯ
КНИГА**

