

Счастье – это когда тебя понимают!

**Гарипова Татьяна Геннадьевна,
руководитель социально-психологической службы
МАОУ «ОЦ «НЬЮТОН» г.Челябинска»**

**Орлова Дарья Владимировна,
педагог-психолог
МАОУ «ОЦ «НЬЮТОН» г.Челябинска»**

**Урычева Мария Сергеевна,
педагог-психолог
МАОУ «ОЦ «НЬЮТОН» г.Челябинска»**

Процент самоценности	Эмоциональное состояние
100	Энтузиазм, веселье
70	Интерес, спокойствие
50	Дискомфорт, скука
40	Гнев (раздражение, скрытая враждебность, ярость)
30	Страх (тревога, беспокойство, ужас)
20	Душевная боль; крушение надежд, разочарование, чувство вины; несоответствие, перегрузка или подавленность; одиночество
0	Апатия

Схема Я - высказывания

- Событие – «Когда...» (описание нежелательной ситуации)
- Наша реакция – «Я чувствую...» (описание ваших чувств)
- Предпочитаемый метод – «Мне хотелось бы, чтобы...»

Задание 1. «Выберите правильный ответ»

Ситуация А

Вы зовете дочь обедать. Она отвечает: «Сейчас», - и продолжает заниматься своими делами. Вы начинаете сердиться.

Ваши слова:

1. «Да сколько же раз тебе надо говорить?!»
2. «Я начинаю сердиться, когда приходится повторять одно и то же»
3. «Меня сердит, когда ты не слушаешься»

Задание 1. «Выберите правильный ответ»

Ситуация Б

У вас важный разговор с другом. Ребенок то и дело его прерывает. Ваши слова:

1. «Мне трудно беседовать, когда меня прерывают»
2. «Не мешай!»
3. «Ты не можешь заняться чем-то другим?»

Задание 1. «Выберите правильный ответ»

Ситуация В

Вы приходите домой усталая. У сына друзья, музыка, веселье. Вы испытываете смешенное чувство обиды и раздражения.

Ваши слова:

1. «Тебе не пришло в голову, что я могу быть усталой?»
2. «Уберите за собой посуду»
3. «Меня обижает и сердит, когда я устала и вижу дома беспорядок»

Задание 2. Составить Я-высказывание, Ты-высказывание

Ситуация 1. Ребенок поел и оставил тарелку на столе.

Ситуация 2. У ребенка в дневнике очередное замечание классного руководителя о плохом поведении.

Ситуация 3. Учитель объясняет новый материал на доске, ученик в это время разговаривает.

Сказка ложь, да в ней намек...

Твой любимый герой сказки



Принцесса



Золушка



Герда



Русалочка



БЭТМЭН



БУРАТИНО



Иван - Царевич



Микки-МАУС





Спасибо

за

Внимание!