

ОБИДА

Сегодня мы познакомимся с одной из эмоций – ОбидОЙ.

Обида – это сильное чувство, обладающее разрушительным действием. Обида – яркая негативная реакция на неоправдавшиеся ожиданияили причиненную несправедливость.

**?** Чем можно кого-нибудь обидеть? (поступками, обидными словами).

**?** Каквыглядит обиженный человек? (у него опущены плечи, руки и голова. Он может молчать или громко сопеть или говорить очень тихо).

Обиды могут накапливаться в нас тяжелым грузом и могут мешать, нам жить. Обиженный человек чувствует себя несчастным, разраженным.обида опасна, потому что может вызвать гнев, ненависть и поссорить близких людей.

**!!** Добрыйчеловек не будет обижать другого, причиняя ему боль. Но если уж так случилось, и мы кого-то обидели, что же нужно сделать? (Попросить прощения)!

Задание 1. Просмотрите мультик «Про Миру и Гошу – Обидно». Обратите внимание, на поведение Гоши в обиженном состоянии, кто и что помогло ему справиться со своей обидой, как семья Гоши разговаривают друг с другом и строят фразы.

2. Ответьте на вопросы:

- Как вы думаете, какого цвета обида? (черного, синего, серого, коричневого, красного….).

- Закончите фразу: «Я обижаюсь, когда…» (закончить фразу).

- Кто может нам помочь избавиться от обиды?

- Всегда ли стоит обижаться во время споров?

- Удается ли вам самим справиться с обидой?

- А что лучше самому себе помочь или ждать помощи?

- Что же нам делать с обидами? Как нам быть с нашими обидами в жизни?

