



ДЕРЕВО ЕМОЦІЙ



Протягом дня ми відчуваємо величезну кількість різних емоцій. І не всі вони бувають позитивними, є ще образа, злість, смуток. Все треба обов'язково промовляти. Якщо прикро – треба поговорити, виговоритися. Тільки не зопалу, коли можна випадково когось образити, а коли «хвиля» обурення спаде.

Ось один з варіантів, як можна допомогти висловити емоції.

Можна намалювати велике дерево (без листочків). У цього дерева буде кілька важливих завдань. По-перше, воно допоможе краще висловити почуття, яке виникло в тій чи іншій ситуації, по-друге, інші члени і сім'ї і присутні люди знатимуть які емоції відчуває автор.

Намалювати листочки з емоціями

Для підлітків можна зробити окремий напис «Не чіпати», або «Хочу побути сам». А батьки в свою чергу повинні поважати почуття дитини.