**ОП «Учимся управлять эмоциями»**

***Занятие № 3***

***«Мир чувств: гнев и обида.***

***Как из-за обиды не потерять друзей»***

Цель: ознакомление детей со способами преодоления негативных эмоций, активизация внутренних ресурсов.

На занятии обсуждаются следующие вопросы:

- Эмоция гнева. Как выразить гнев конструктивно;

- Освоение техники использования «Я-высказываний»;

- Эмоция обиды. Как помочь себе преодолевать обиду.

Конспект занятия направлен в школу.