**ОП «Учусь понимать себя и других»**

***Занятие № 3***

***«Мир чувств: обида и гнев»***

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

На занятии обсуждаются следующие вопросы:

- Эмоция гнева. Как выразить гнев конструктивно;

- Эмоция обиды. Как помочь себе преодолевать обиду;

- Релаксация как метод эмоциональной саморегуляции.

Конспект занятия направлен в школу.