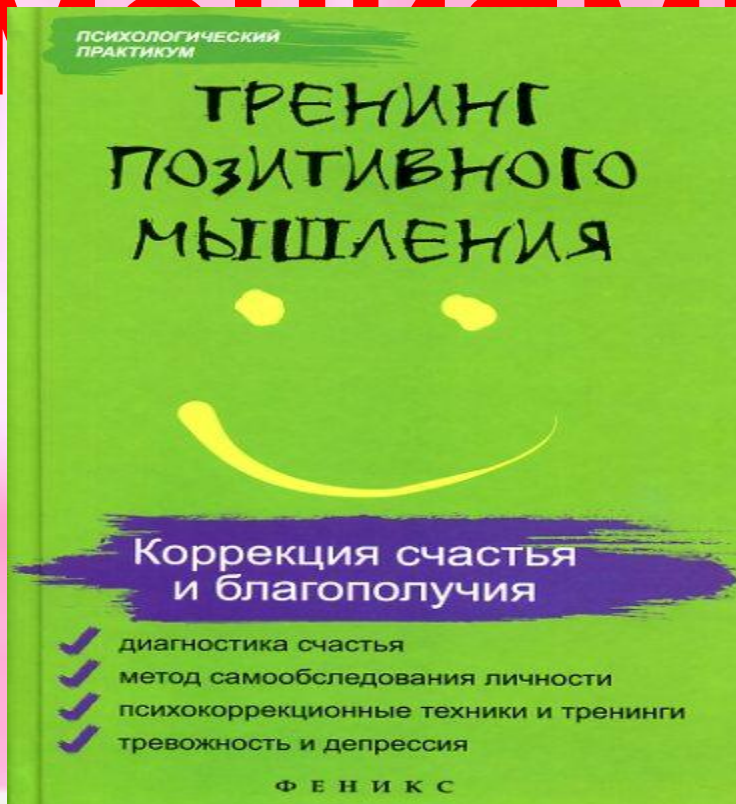
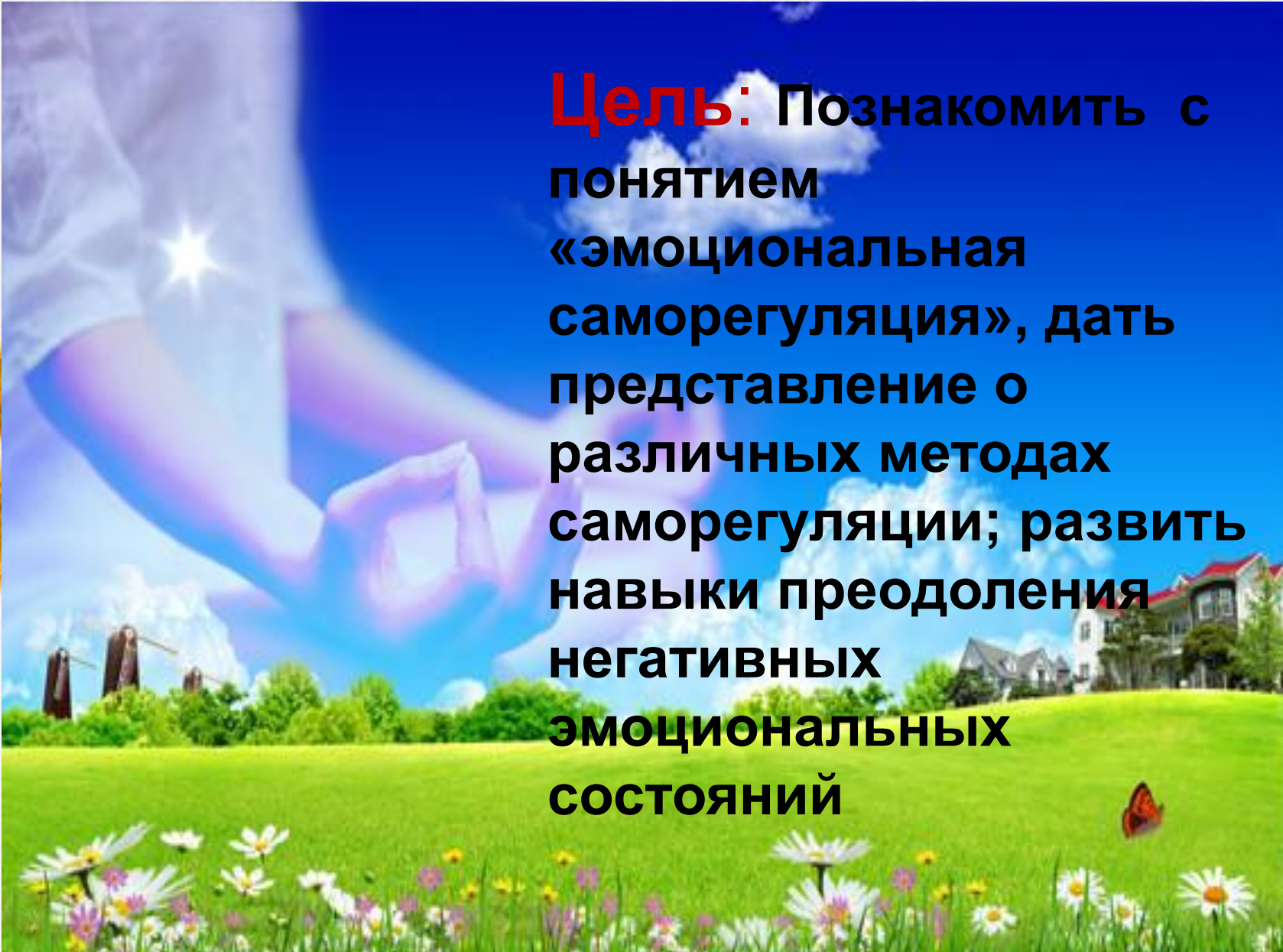


Учись управлять

СВОИМИ

ЭМОЦИОНАМИ.

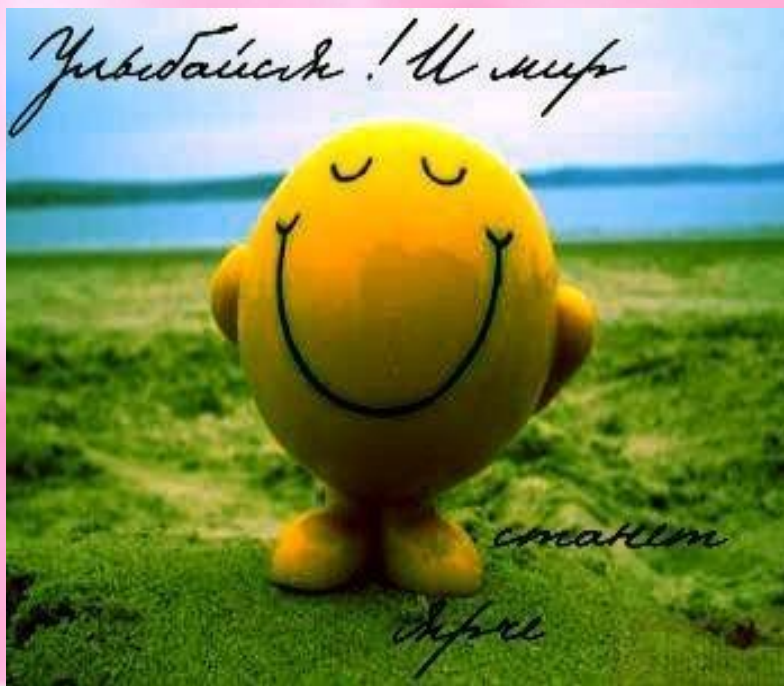




Цель: Познакомить с понятием «эмоциональная саморегуляция», дать представление о различных методах саморегуляции; развить навыки преодоления негативных эмоциональных состояний

**Не печалуйся в скорбях —
уныние само наводит
скорби.**

Козьма Прутков



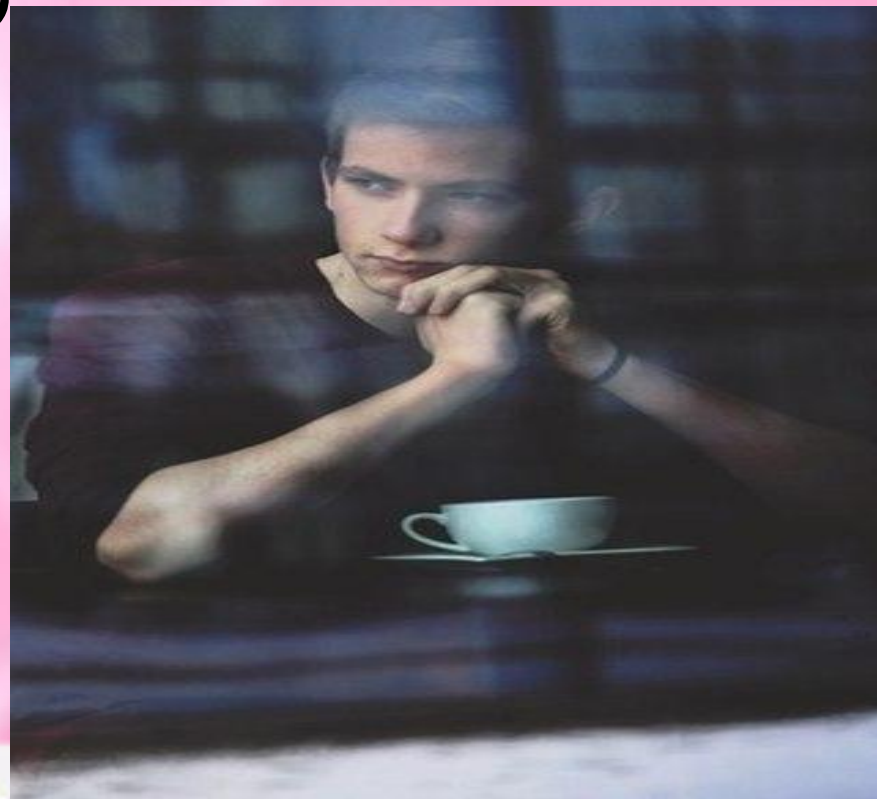
Ничто — ни слова, ни мысли, ни даже поступки наши, не выражают так ясно и верно нас самих, как наши чувствования; в них слышен характер не отдельной мысли, не отдельного решения, а всего содержания души нашей. *К. Д. Ушинский*



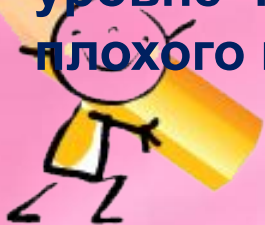


**Кто умеет управлять
собой, тот может
повелевать людьми.**

Вольтер



Каждый день вы ходите на работу. Жизнь предъявляет нам кучу требований, и мы должны уметь находить правильные решения, разрешать конфликты, владеть собой. Человек не может оставаться равнодушным к окружающему его миру. Люди, с которыми мы сталкиваемся, события, свидетелями или участниками которых мы становимся, вызывают у нас различные чувства и эмоции: радость, грусть, гнев, отвращение, стыд, гордость, любовь или ненависть. Можно сказать, что чувства являются регуляторами поведения человека. Благодаря им мы понимаем, всё ли у нас хорошо. А если не всё благополучно на уровне чувств, человек начинает искать причину плохого настроения.



СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ!

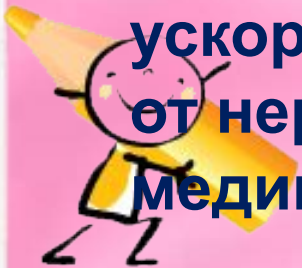


**Как научиться управлять
своими эмоциями?**

**Зачем контролировать своё
поведение?**



Одной из главных причин является сохранение своего собственного здоровья. Уже с древности врачеватели поняли, что между эмоциями человека и его здоровьем существует тесная связь. Например, зависть и злость приводят к заболеваниям органов пищеварения, а постоянный страх поражает щитовидную железу. Безутешное горе влечёт за собой сахарный диабет, а необходимость долго сдерживать эмоции разрушает сердце. Печаль, уныние, тоска ускоряют процессы старения. «Все болезни от нервов», - так и сегодня утверждает медицинская наука.





Счастье есть.

Опыт показывает, что эффективным средством предотвращения эмоциональных расстройств, стрессов является использование способов саморегуляции и «восстановления себя». Это своего рода «техника безопасности» для всех, кто хочет на долгие годы оставаться здоровыми.



Саморегуляция — это
управление своим
психоэмоциональным состоянием,
достигаемое путём воздействия
человека на самого себя с
помощью слов, мысленных
обр ым



Пренебрежение правилами психогигиены, длительные стрессы в конце концов приведут к неврозам. И вместо осуществления задуманных планов нам придётся заняться лечением.



• При возникновении
нежелательных
эмоциональных реакций
можно использовать
различные естественные
приёмы саморегуляции:
смех, улыбку, юмор;
размышления о хорошем,
приятном;
расслабление мышц;
общение с природой;
музыку, танцы;
мысленное обращение к
высшим силам и др.



Recordmusic.ru

Музыка для медитации

**Несколько упражнений,
направленных на сохранение и
укрепление психического
здоровья. Они помогут вам снять
усталость, обрести уверенность в
себе, справиться с раздражением,
гневом, повышенной
тревожностью.**



Упражнение 1. «Измени свой пульс»

Нащупайте у себя на запястье место, где биение сердца ощущается отчётливее всего. Сосчитайте количество ударов в течение 15 секунд, умножьте полученный результат на 4. Так мы вычислим количество ударов в минуту.

Закройте глаза. Расслабьтесь. Вспомните и во всех деталях представьте ситуацию, когда вы сильно радовались. (Даю 2 минуты).

Сосчитайте пульс теперь. Запомните.

Далее предлагается вспомнить ситуации, когда вы сильно боялись, испытывали обиду, чувствовали себя счастливыми. После каждого из воспоминаний фиксируется пульс и отмечается, как он изменяется по сравнению с предыдущими измерениями.





Упражнение 2. «Два дела»

Выбирается водящий и 3 помощника. Водящий садится на стул в центре комнаты. Первый помощник садится на стул против водящего и начинает совершать различные движения, постоянно меняя их. Водящий копирует движения, являясь как бы «зеркалом». Два других помощника в это же время садятся по бокам от него и начинают быстро поочерёдно задавать любые вопросы водящему. Тот должен, не прекращая повторять движения, отвечать на вопросы, желательно, логично и по смыслу.

А вы умеете

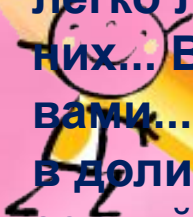
светиться от счастья?



Упражнение 3. «Горная вершина»

Сядьте удобно. Глубоко вдохнули, выдохнули, закрыли глаза. Осмотрели себя спокойно изнутри: удобно ли положение головы? Удобно ли вы сидите? Опущены ли ваши плечи? Насколько удобно положение рук и ног? Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьётся чётко, ритмично...

Вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Может быть, это Памир, Тибет или Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там, наверху! вам хотелось бы оказаться там. И вам не нужно добираться до вершин, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы... можете летать. Посмотрите вверх: на фоне неба чётко виден тёмный движущийся крестик. Это орёл, парящий над скалами... Мгновение — и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них... Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под вами... Далеко внизу — игрушечные рощицы, миниатюрные дома в долинах, крохотные человечки, спешащие по делам... Ваш зоркий глаз в состоянии различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины.







Вглядитесь в неё. Рассмотрите поподробнее...

Вы слышите негромкий свист ветра и крики птиц, пролетающих мимо. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине. Какое чудесное ощущение свободного полёта, независимости и силы! Насладитесь им...

Вам не составляет никакого труда достигнуть любой вершины. Выберите себе приглянувшееся местечко и опуститесь на него, чтобы оттуда, с недостигаемой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко внизу, у подножия горы... Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы! Оцените, стоят ли они усилий и переживаний, испытанных вами?! Спокойствие, даруемое высотой и силой, наделяет вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучивших вас вопросов... С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки...

Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство полёта. Пусть оно надолго запомнится вам...

**А теперь вновь перенеситесь в себя, стоящего у подножия горы... Помашите на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира... Поблагодарите его...
Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия...**



Таким образом, вы видите, что существует много приёмов, которые позволяют нам регулировать своё психоэмоциональное состояние, справиться со стрессами, различными неприятностями.

Хотелось бы обратить ваше внимание вот на какой момент. У любого человека есть потребность в эмоциональных переживаниях, эмоциональном насыщении. И, конечно, мы испытываем приятные и неприятные эмоции, положительные и отрицательные. И это даже хорошо, что в нас действует как бы «эмоциональный маятник»: не испытав горечи, не ощутишь и сладости. Главное видеть разницу между понятиями «эмоциональная устойчивость» и «эмоциональная неразвитость, эмоциональная глухота».



*Пусть в жизни будет много счастья**



Asteza



Спасибо за внимание!

