

СДЕЛАЕМ МИР ДОБРЕЕ! НАЧНЕМ С СЕБЯ!
Путь –

ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ТРЕВОЖАЩИХ ДУШЕВНЫХ СОСТОЯНИЙ



УПРАЖНЕНИЕ «Мой опыт»

Опишите (расскажите сами себе или маме/папе/другу/подружке):

«Как справлялись с тревожащей ситуацией?», либо
«Как берете себя в руки?»

Все люди переживают неприятную тревожащую ситуацию по-разному. Зависит это от следующих факторов:

- ✓ состояния нервной системы;
- ✓ умения отслеживать ощущения в своем теле, чувствовать свои эмоции, умения заботиться о своих базовых потребностях (еда, вода, отдых и т. д.);
- ✓ предыдущего позитивного или негативного собственного опыта справляться с похожими стрессовыми событиями;
- ✓ убеждения человека об устройстве мира, что с ним может случиться, а что с ним не произойдет никогда;
- ✓ поддержки других людей во время и/или после стрессового события

ИСТОЧНИКИ СТРЕССА

- Высокий ритм жизни
- Социальная нестабильность

- Перенапряжение в процессе деятельности
- Конфликтные ситуации в коллективе

- Информационные перегрузки
- Гиподинамия и др.



ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ

психофизиологическое состояние организма,
характеризующееся адекватной
выраженностью эмоциональных реакций.

Эмоциональное напряжение ресурсно на
определенном интервале времени.

Длительное нахождение в эмоциональном
напряжении вызывает

стресс и состояние хронической усталости



СТАДИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

Мобилизация активности

**Стеническая
отрицательная эмоция**

**Астеническая
отрицательная эмоция**

Невроз



Мобилизация активности

повышается работоспособность, усиливаются функции органов и систем, обеспечивающих решение определенной задачи. Возрастает творческая активность



Стеническая отрицательная эмоция

развивается, когда мобилизация сил, вызванная 1 стадией, недостаточна для решения более сложной задачи. Возникает напряжение, состояние ярости, гнева, негодования, сопровождающееся предельным увеличением активности органов и систем. Еще больше концентрируется внимание, резко возрастает активность скелетной мускулатуры, повышается АД и т.д. Таким образом, сложная задача решается ценой максимального напряжения всех усилий – физических и психических



Астеническая отрицательная эмоция

возникает в том случае, если задача намного превышает возможности организма, даже при их максимальной мобилизации. Угнетаются интеллектуальные и физические возможности организма. Развивается чувство страха. «Опускаются руки и подкашиваются ноги», парализуются умственные способности. Эта стадия очень вредна для организма, хотя она и является своеобразной защитной реакцией. Организм отказывается от недостижимой цели, но если ее значимость сохраняется, то положение становится безвыходным и развивается невроз



Невроз

**тяжелое заболевание
ЦНС, требующее
специального лечения**



Так что, очень важно, мониторить своё эмоциональное состояние, обращая внимание на свои ощущения, вызванные решением определенных задач. Уместна разумная активизация организма для решения тех задач, которые соответствуют способностям и возможностям, при возникновении излишнего напряжения, стоит отказаться от выполнения невыполнимого и неподдающегося на данный момент времени



УПРАЖНЕНИЕ «НЕПРИЯТНОСТЬ ЭТУ МЫ ПЕРЕЖИВЕМ»

Посмотрите видеоролик и переходите к упражнению

<https://www.youtube.com/watch?v=8Sl-aBLR77k>

Какой вывод вы можете сделать?

Тренировка быстрого и уверенного реагирования на нестандартную ситуацию

Позитивные формулы эмоционального реагирования: «подумаешь, важность какая...», «вот так фокус...», «подумаем, что можно сделать...»

- **ситуация** – вы пришли в гости, а носок оказался с дыркой на пальце или на пятке. Ваша реакция?

ситуация – вас обрызгала проехавшая машина.

- Ваша реакция?

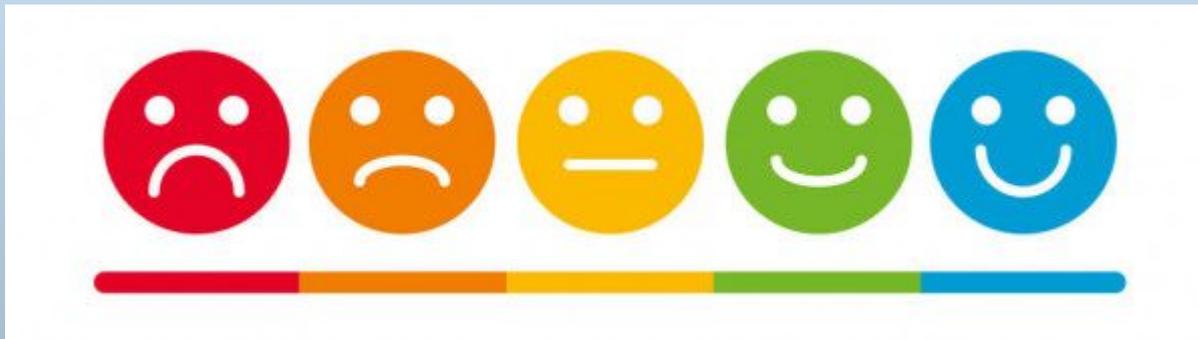


РЕФЛЕКСИЯ УПРАЖНЕНИЯ

- Трудно ли было выполнить упражнение?
- Вы заметили, что создается как-бы цепочка: наше слово-реакция → наше действия →

→ наше состояние

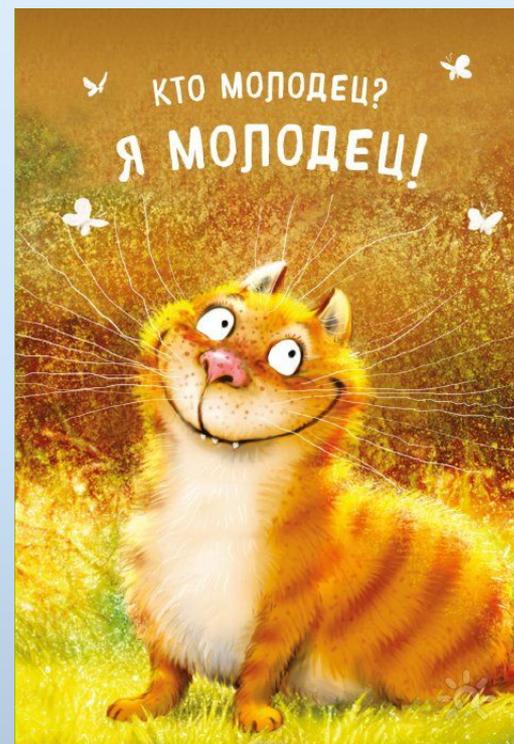
Эта цепочка меняет наше состояние от переживания агрессии на поиск позитивного выхода



УПРАЖНЕНИЕ «ПОХВАЛИ СЕБЯ»

Закончить предложение с позитивным настроем (представьте себе такую ситуацию, что вас несправедливо кто-то критикует)

- Меня критикуют, значит я...
- Меня критикуют, а мне пришла в голову отличная мысль....
- Меня критикуют, а мне нравится в себе то, что я...
- Меня критикуют, а погода-то...
- Меня критикуют, а я больше всего получаю удовольствие от...



Умение хвалить себя, замечать все то, что делается благодаря вам – необходимое условие счастливого душевного состояния

УПРАЖНЕНИЕ «ХОЛОДИЛЬНИК»

Тренировка быстрого и уверенного реагирования на нестандартную ситуацию.

Виртуальное путешествие. Представьте, что вы попадаете туда, где еще никогда не были и ваша задача выбрать 3 предмета, которые там пригодятся

Антарктида

Пустыня

Космический корабль



УПРАЖНЕНИЕ «ЗВУКОВАЯ ГИМНАСТИКА»



Правила применения: спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук

Припеваем следующие звуки:

- **А** — воздействует благотворно на весь организм;
- **Е** — воздействует на щитовидную железу;
- **И** — воздействует на мозг, глаза, нос, уши;
- **О** — воздействует на сердце, легкие;
- **У** — воздействует на органы, расположенные в области живота;
- **Я** — воздействует на работу всего организма;
- **М** — воздействует на работу всего организма



УПРАЖНЕНИЕ «УВАЖИТЕЛЬНЫЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ И ПОЖЕЛАНИЯ»

повышение эмоционального настроения в особо необходимые
минуты

Задание: написать в сообщениях уважительные
высказывания / пожелания / слова благодарности своим
одноклассникам

- ✦ Соседу по парте
- ✦ Второму после вас
по списку
- ✦ Однокласснику,
чье имя начинается
на ту же букву, что
и ваше



Для профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний

- Жить под девизом: «В целом все хорошо, а то, что делается – делается к лучшему».
- Воспринимать неудовлетворительные обстоятельства жизни как временные и пытаться изменить их к лучшему.
- Подмечать свои достижения, успехи и хвалить себя за них; радоваться достигнутым целям.
- Не «пережевывать» в уме случившиеся конфликты и допущенные ошибки. Осознать их причину, сделать выводы и найти выход.
- Если возникли проблема, конфликт решать их своевременно, обдуманно.
- Взять за правило дольше и чаще общаться с приятными людьми. С теми же, кто неприятен, мягко и незаметно ограничить общение. Если взаимодействие с малоприятным человеком неизбежно, убедить себя, что происходящее не стоит того, чтобы реагировать эмоционально.
- Признавать за любым человеком право на свободное проявление его индивидуальности. Каждый проявляет свою индивидуальность так, как ему удобно, а не так, как это делаете вы или как бы вам этого хотелось. Необходимо быть гибче в оценках других людей, не стараться переделать партнера, подогнать его под себя.

Сделаем мир добрее!