

Занятие

«Учимся владеть своими эмоциями»



Педагог –психолог МАОУ СОШ №7
Рябцева Екатерина Николаевна

Эмоции человека — это психический процесс, который возникает в соответствии с происходящими ситуациями. Проявление эмоций может быть различной направленности, и имеет как негативную, так и позитивную окраску.

УПРАВЛЯТЬ ЭМОЦИЯМИ

- Управлять эмоциями – значит, уметь сдерживать, а ещё важнее – вообще не допускать негативные чувства (агрессию, обиду, гнев, страх и т. д.) в свой внутренний мир, культивировать внутри себя положительный эмоциональный настрой (радость, любовь, творческий подъём, гармонию), и воспитывать в себе умение сохранять эмоциональную устойчивость и равновесие.



MyShared

Назовите эмоции на картинках?



Разминка

Попробуйте сделать так:

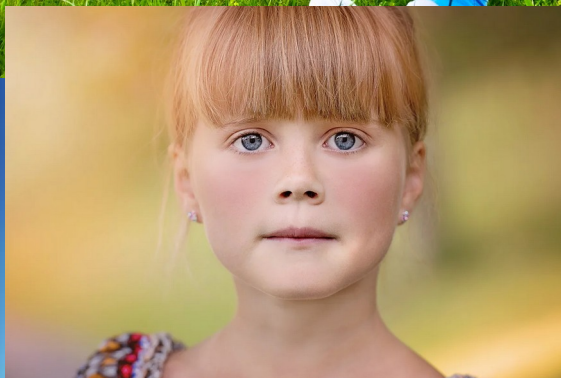
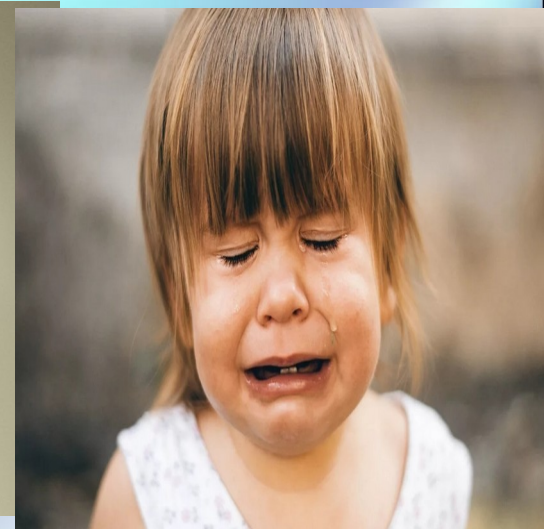
- **Нахмурьтесь**, как осенняя грозовая туча; как рассерженный человек; как сказочный злодей.
- **Улыбнитесь**, как кот на солнце; как хитрая лиса.
- **Испугайтесь**, как заяц, увидевший волка; как котенок, на которого лает собака.
- **Засмейтесь** самым счастливым смехом.
- **Удивитесь** так, как будто вы увидели чудо.

Упражнение «Все наоборот»

Встаньте перед зеркалом, чтобы видеть себя. Опустите плечи сильно вниз, положите подбородок почти на грудь и скажите громко фразу: **«Я верю в себя!»** или **«У меня все получится!»**. И что у вас получилось?

А теперь, наоборот, выровняйте спину, станьте «кипарисом», подбородок слегка вздерните и скажите: **«Это не получится, потому что...»**, **«Жизнь - сложная и тяжелая штука»**... И что у вас вышло на этот раз?

Подумайте, какое у вас сейчас настроение, какие эмоции? Найдите картинку своего настроения.



Возьмите карандаши и листок бумаги.
Закройте глаза и вспомните день, когда у
вас было отличное настроение.

Нарисуйте картинку своего хорошего
настроения.

Какие у вас были эмоции?

Дайте название своему рисунку



Запомните тот момент, когда у вас
было отличное настроение.

Когда вам грустно или когда вы
расстроены - *посмотрите на свой
рисунок!*



Как управлять своими эмоциями



- Можно разрядить свои эмоции, высказавшись тем людям, которые поймут и посочувствуют
- Если ты один, можешь поколотить подушку или выжать мокрое полотенце – это поможет расслабиться, так как обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.
- Производи любые спонтанные звуки – напряжение может быть «заперто» в горле.
- Можно использовать такой прием, как дыхание уступами: три-четыре коротких выдоха подряд, затем такое же количество коротких вдохов.

Заключение

Учитесь управлять своими эмоциями, это важно для общения с другими людьми и для того, чтобы достичь в жизни успеха.

