Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Семья» городского округа город Уфа Республики Башкортостан

«Учимся управлять своими эмоциями»



Автор-составитель: педагог-психолог Тарасова Ю.А.

Дорогие ребята! Эта брошюра подготовлена специально для Вас. Здесь мы познакомим Вас с эмоциями, научим методам снятия эмоционального напряжения. Применив данные рекомендации, Вы станете настоящим хозяином своих эмоиий!



Эмоции в жизни человека играют ключевую роль в общении и познании окружающего мира. Благодаря эмоциям человек может дать почувствовать своему собеседнику то, что у него на душе. Когда мы счастливы или печальны, наше состояние чувствуют окружающие нас люди.

Известно, что подавлять эмоции нельзя, ведь это очень вредно. Конечно, существуют определенные рамки приличия, но длительное эмоциональное напряжение приводит к неприятным последствиям.

Снимать эмоциональное напряжение необходимо, ведь Вы можете быть в школе или же дома, когда уже не сможете контролироваться себя и буквально взорветесь. А показывать весь негатив любимым людям или одноклассникам, согласитесь, не очень приятно. Что же делать в таком случает?



Чтобы не попасть в подобную ситуацию, Вам необходимо научиться способам снятия эмоцио-

нального напряжения. В этом слу-



чае Вам помогут различные методы и стратегии, которые Вы сможете применить в любой си-

Уфа - 2017 г

туации!

МЕТОДЫ И СТРАТЕГИИ СНЯ-ТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НА-ПРЯЖЕНИЯ:

Отвлечение. Очень простой способ: когда Вы начинаете злиться и терять контроль, подумайте о совершенно другой, приятной ситуации или моменте. Например, о том, как Вы лежите один на теплом белом песочке, смотрите вдаль на бескрайнее синее море и слышите только звук морской волны и шелест листьев.

Смысл в том, чтобы отвлечься от раздражающего фактора. Тогда адреналин не успеет выделиться, и все претензии можно будет высказать спокойно, что ускорит разрешение проблемы.

Р Физический метод. Можно помочь себе любыми физическими действиями, которые Вы будете делать с силой: сжать-разжать кулаки, похрустеть пальцами.

Можно просто покрутить в руках какой-то предмет. Необходимое условие - зафик-



сировать свое внимание на том, что Вы делаете («я сжи-

маю кулаки», «я верчу в руках ручку»).

У Дыхание. Дыхание – самый эффективный способ контролировать свои эмоции и выброс адреналина в кровь. Существует много различных техник дыхания. Мы расскажем про одну из них. Необходимо дышать часто и глубоко. Сделайте 3-4 глубоких и быстрых вдоха-выдоха. Вдыхаем через нос, выдыхаем через рот. Потом сделайте на 5 секунд паузу и дышите, как удобно. Затем снова сделайте вдохи-выдохи.

Повторите так 3-4 раза. В организм попадает много кислорода, и адреналин уходит. А раз нет возбуждающих факторов, человек успокаивается.

Уменьшение и разбиение.



Когда Вы в следующий будете раз переживать из-за сло-

жившейся ситуации, попробуйте посмотреть на нее подругому. Не пытайтесь охватить всю проблему целиком, а разбейте ее на мелкие части. Вот увидите, что маленькие части всей ситуации Вы не будете переживать очень остро. Да и выход из проблемы можно также найти намного быстрее, чем обычно. Также можно посоветовать противопоставить Вашу проблему чему-то более глобальному, более значимому. Главное, чтобы Вы самостоятельно для себя уменьшили Вашу же проблему.

Немор. Вспомните, сколько уже было СНЯТО смешных фильмов, поставлено юмори-

стических спектаклей о про-

блемах, которые знакомы каждому человеку, в том числе и подростку. Это сделано не для того, чтобы выставить кого-то в смешном свете, а чтобы каждый человек смог оценить трудную ситуацию с комической точки зрения. Юмор всегда помогал справляться с любыми трудностями. Попробуйте и Вы относиться с долей юмора к своим проблемам.

Определите свои цели! Работайте для их достижения! Направляйте свои мысли, контролируйте эмоции, действуйте, и вы станете подлинным творцом своей судьбы. Вы найдёте нужные ответы, если будете искать их.