

ДОРОГИЕ РЕБЯТА!

Тому, кто умеет управлять своими эмоциями, проще учиться, общаться и преодолевать трудности. Из них вырастают более успешные, счастливые и уверенные в себе взрослые!



Известно, что агрессивные действия сопровождаются отрицательными эмоциональными состояниями: злостью, гневом, раздражительностью, ненавистью, враждебностью и т.п. Важно не накапливать отрицательные эмоции и чувства, а безопасно для окружающих и себя освободиться от них.

Учимся управлять своими эмоциями

- 1. Следите за своим лицом.** Пока эмоция не набрала силу, уберите ее, изменив выражение лица на более нейтральное.
- 2. Следите за своим дыханием.** Ваше эмоциональное состояние сразу изменится, если изменить ритм и частоту дыхания.
- 3. Научитесь управлять своими мыслями,** так как они имеют свойство управлять нашим вниманием. Если вы думаете о положительных сторонах жизни, то запускаете положительные эмоции (негативные мысли порождают отрицательные эмоции). Ваша задача состоит в том, чтобы избегать негативных мыслей.
- 4. Научитесь управлять своим настроением.** От вашего настроения зависят те эмоции, которые вы испытываете. Поэтому ваша задача состоит в том, чтобы постоянно повышать себе настроение.
- 5. Научитесь управлять своим поведением.** Чрезмерные эмоции вызывают у нас резкие движения, желание что-то бросить и порой даже сломать. Следите за своими движениями, выровняйте дыхание, переключите внимание.

Превращаем управление негативными эмоциями в игру



«Мешочек для криков».

Поможет успокоиться и прийти в равновесие.

Правила: громко кричим в воображаемый мешочек, поднимая руки, а затем перестаем кричать, опуская руки, слушаем тишину. И повторяем: крик-тишина, крик-тишина.

«Десятка».

Когда нужно нейтрализовать негативные эмоции, то необходимо выполнять на выбор: 10 прыжков, 10 хлопков в ладоши, 10 махов руками, 10 приседаний. Или просто медленно считать до 10.

«Настроение».

Возьмите цветные фломастеры или карандаши и расслабленной левой рукой начните рисовать любой рисунок: линии, пятна, фигуры и т.п. Постарайтесь полностью погрузиться в свое переживания, свое настроение. Зарисовав весь лист бумаги, переверните его и на обратной стороне напишите 8-10 слов, отражающих ваше настроение (переживание). Пишите те слова, которые первыми приходят на ум. Затем еще раз посмотрите на рисунок, как бы заново переживая свое состояние, перечитайте слова и энергично, с удовольствием разорвите его, скомкайте обрывки и выбросьте в мусорное ведро. Вместе с выброшенным рисунком вы избавляетесь от плохого настроения и обретаете успокоение.

Учимся способам достойно отвечать обидчику

1. **«Улыбаемся и шутим».** Юмор - это спасательный якорь во многих неприятных или конфликтных ситуациях. Тому, кто умеет шутить, легче справиться с неудачей, проигрышем, конфликтом.
2. **«Показываем безразличие».** Иногда лучше игнорировать, не отвечать на провокации и словесную агрессию. Обидчик должен понимать, что его не боятся, но при этом не желают проявлять ответную агрессию.
3. **«Держим лицо».** Отвечая уверенно и спокойно на грубые выпады других людей, можно остановить активное проявление агрессии.
4. **«Выстраиваем границу».** Можно сказать обидчику: Со мной нельзя так говорить. Зачем ты мне это говоришь? А я так не думаю. Мне это неинтересно.



**ПОМНИТЕ, ЧТО УМЕНИЕ
ВЛАДЕТЬ СВОИМИ
ЭМОЦИЯМИ - ЭТО
НЕОТЪЕМЛЕМОЕ КАЧЕСТВО
СЧАСТЛИВОГО ЧЕЛОВЕКА!**

Министерство социальной защиты населения
Владимирской области

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
Владимирской области «Селивановский комплексный центр
социального обслуживания населения»

Отделение реабилитации детей с ограниченными
возможностями и ранней помощи

«ВОЗЬМИ СЕБЯ В РУКИ!»: как научиться справляться с ЭМОЦИЯМИ



**ПАМЯТКА
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

п. Красная Горбатка

