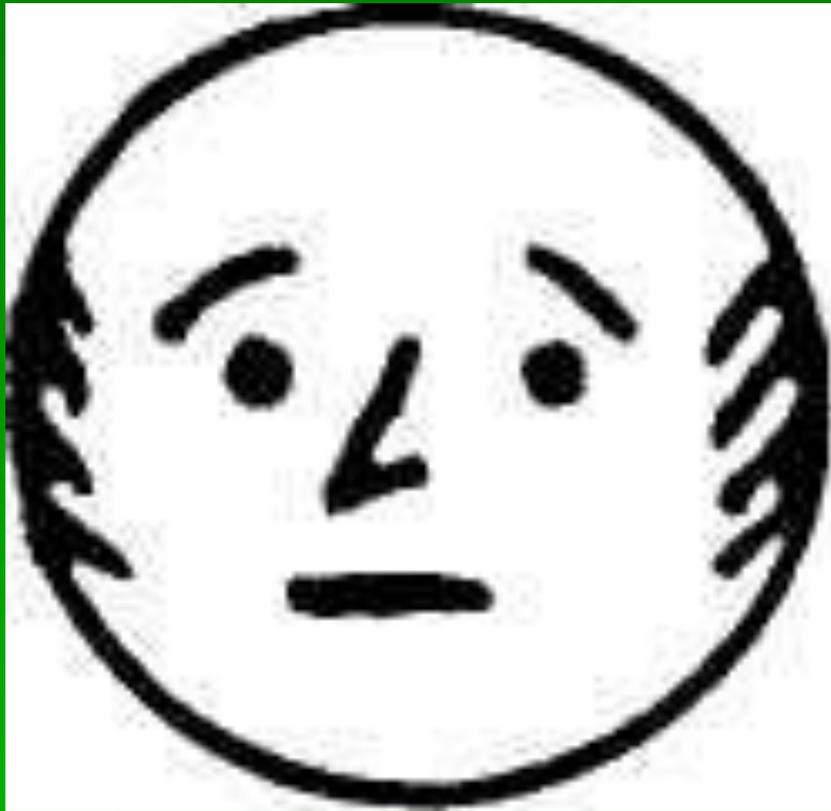
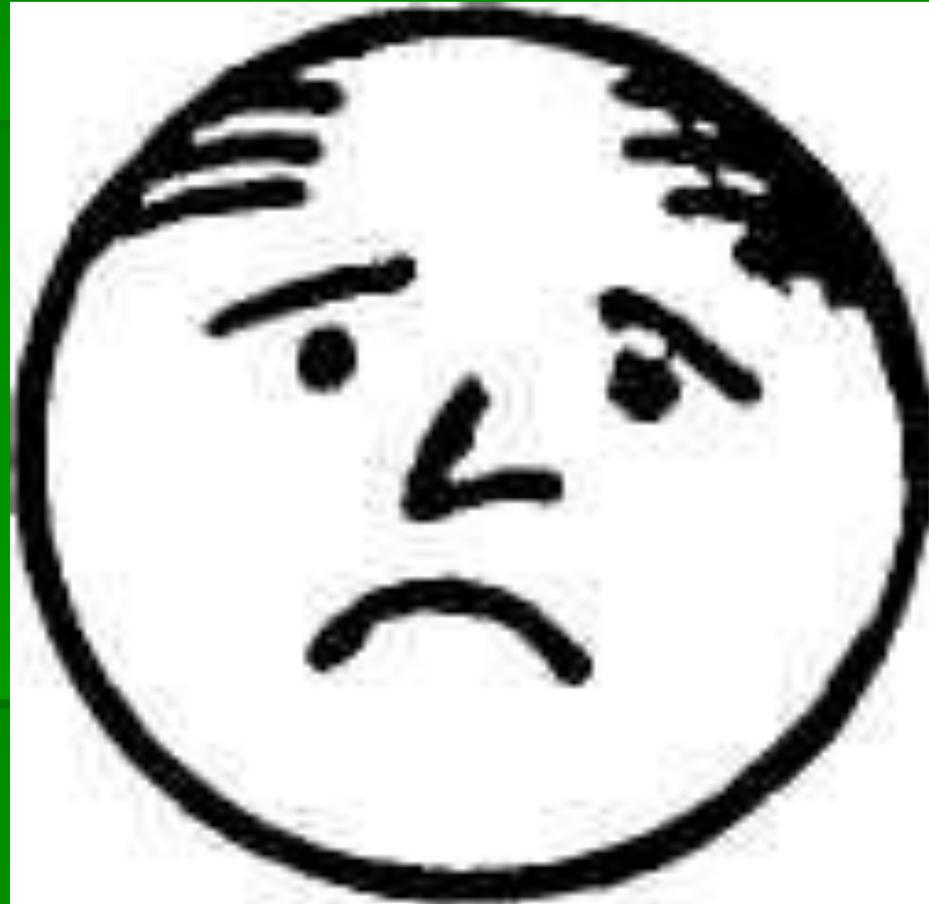


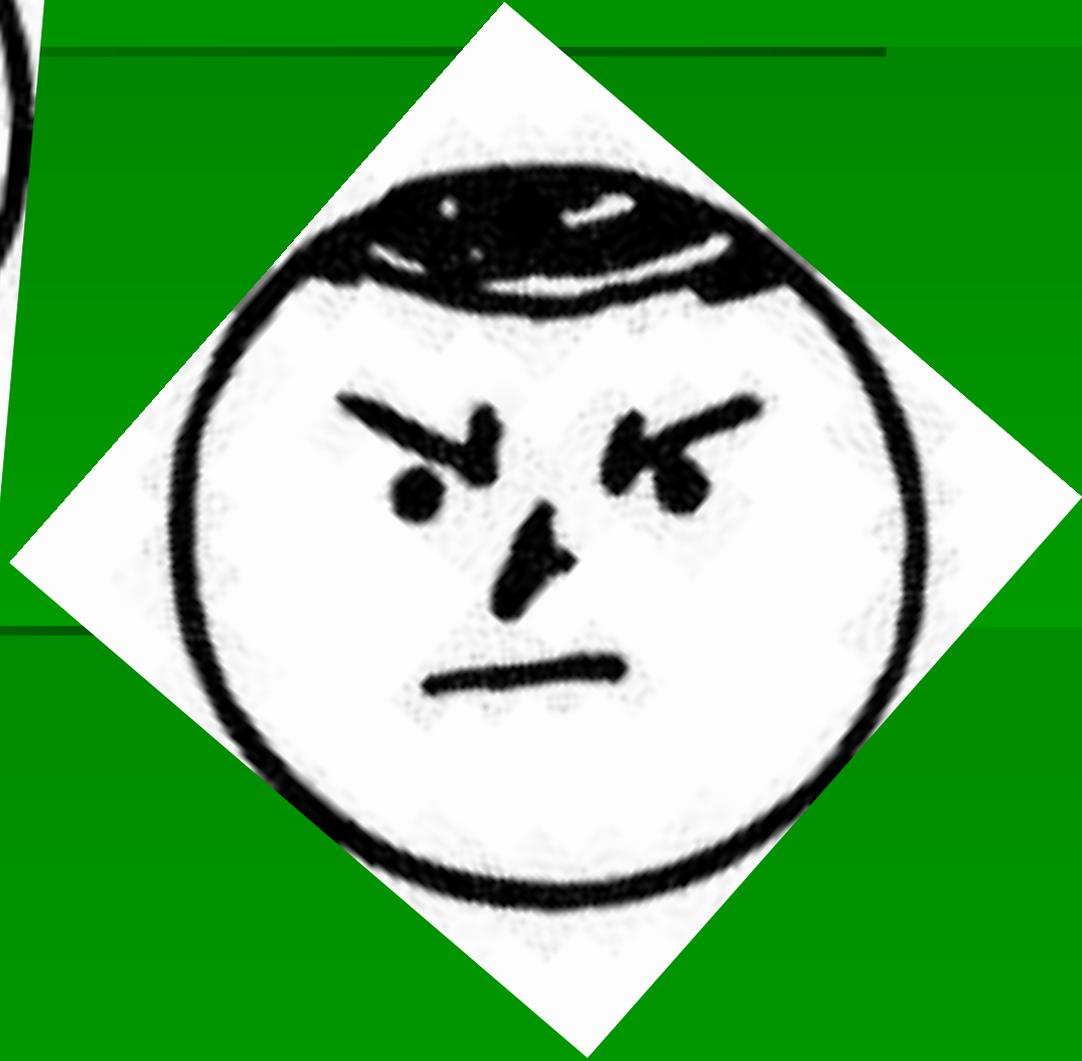
Как управлять своими эмоциями?

*Посмотрите на изображения
смайликов и определите какие
эмоции они передают*











ГНЕВ

- Чувство сильного негодования, сопровождается потерей контроля над собой.
- На Руси употребляется с XI века
- Произошло от слова «гной».



Физическая агрессия

- Самый примитивный вид агрессии – решение вопросов с позиции силы.



Косвенная агрессия



- выплеск агрессивных эмоций на предметы, вещи окружающие тебя.



Раздражительность

- Разъедает тебя изнутри, как серная кислота, пока не прорвется наружу.



Негативизм



- бессмысленные и даже разрушительные для себя поступки из чувства протеста.



Обидчивость



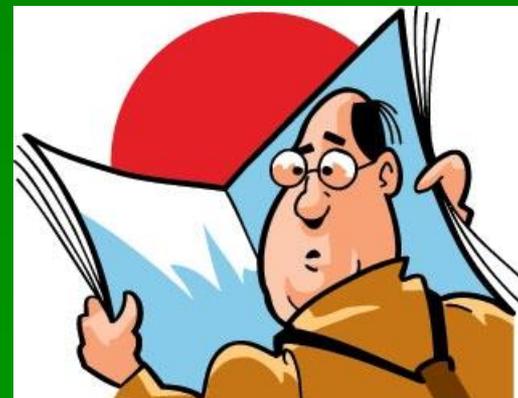
- ГОТОВНОСТЬ ВИДЕТЬ В СЛОВАХ И ПОСТУПКАХ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ НАСМЕШКУ, ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ, ЖЕЛАНИЕ УНИЗИТЬ ТЕБЯ. ЗДОРОВО ОТРАВЛЯЕТ ЖИЗНЬ.



Подозрительность

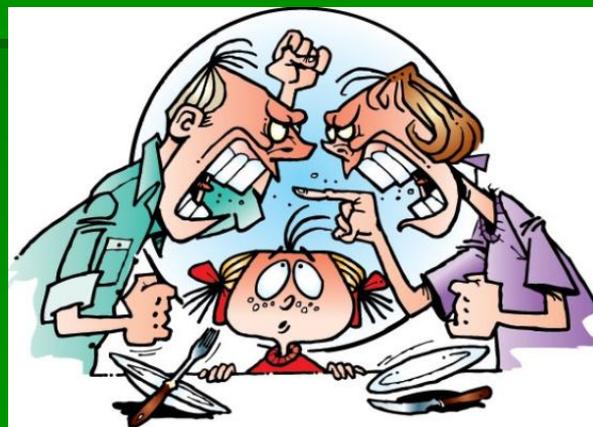


- ГОТОВНОСТЬ ВИДЕТЬ В СЛОВАХ И ПОСТУПКАХ ДРУГИХ СКРЫТЫЙ УМЫСЕЛ, НАПРАВЛЕННЫЙ ПРОТИВ ТЕБЯ.



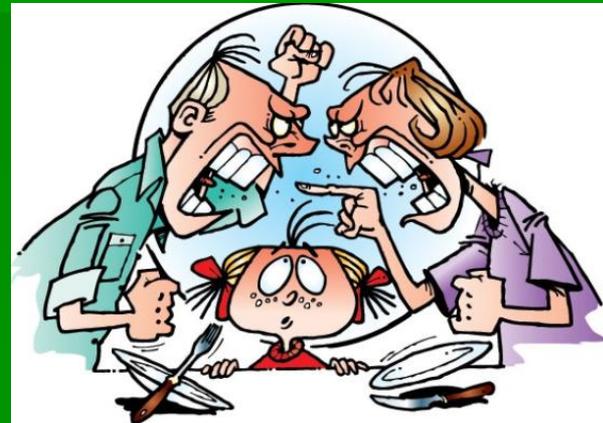
Вербальная агрессия

- Ругательства, обзывание, брань. Последствия необдуманного слова могут быть куда более разрушительными, чем последствия драки.



Сквернословие

- Отражает скудность лексического запаса языка, неумение ориентироваться в ситуации наивысшего эмоционального подъема (радости, гнева).
- Негативно отражаются на здоровье человека, изменяя его сознание и даже генетику, наследственность, укорачивая жизнь и притягивая болезни.
- Употребляя мат в разговоре с друзьями и близкими, современные люди сами того не подозревая совершают ритуал, привлекая зло изо дня в день, из года в год на свою голову и на голову своих близких.



Японский ученый Масару Эмото доказал,
что вода может меняться под воздействием слова и мысли.

**Клетки воды,
которым говорят хорошие слова**



Эмоциональное хадо: восстановление после стресса,
придание жизненных сил

Физическое хадо: улучшение деятельности центральной
нервной системы

Клетки воды, которым сказали бранные слова



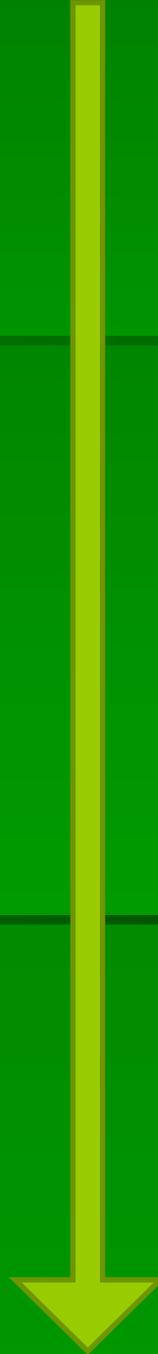
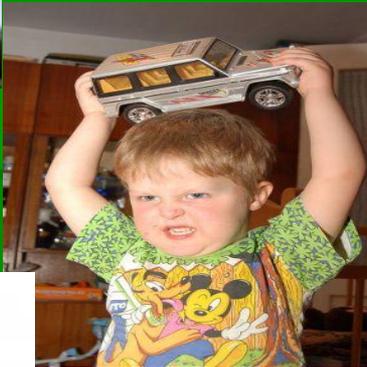
Вы только вообразите, если мысли и слова могут делать такое с водой, что же они способны сотворить с человеком! Ведь человек состоит на 80-90% из воды.

Чувство вины



- ЧУВСТВО дискомфорта, ощущение, будто в чем-то виноват, самоедство и самобичевание.





**Как же управлять своими
эмоциями?**

- Общение в кругу друзей,
- Занятия каким-либо видом спорта.
- Прогулка по лесу, созерцание движения реки.



- Дыхание уступами.
- Смех и плач.



- Если ты один, то можно поколотить подушку или выжимая полотенце.



- Громко спеть любимую песню
- энергично потанцевать;
- Пометать дротики в мишень;
- Быстрыми движениями руки стереть с доски;
- Попрыгать через скакалку;
- Полить цветы;
- Пробежать несколько кругов вокруг дома;
- Поиграть в настольную игру;
- Скомкать несколько листов бумаги, а затем их выбросить или разорвать на мелкие кусочки;
- Слепить из пластилина фигуру обидчика, а затем сломать её.

