



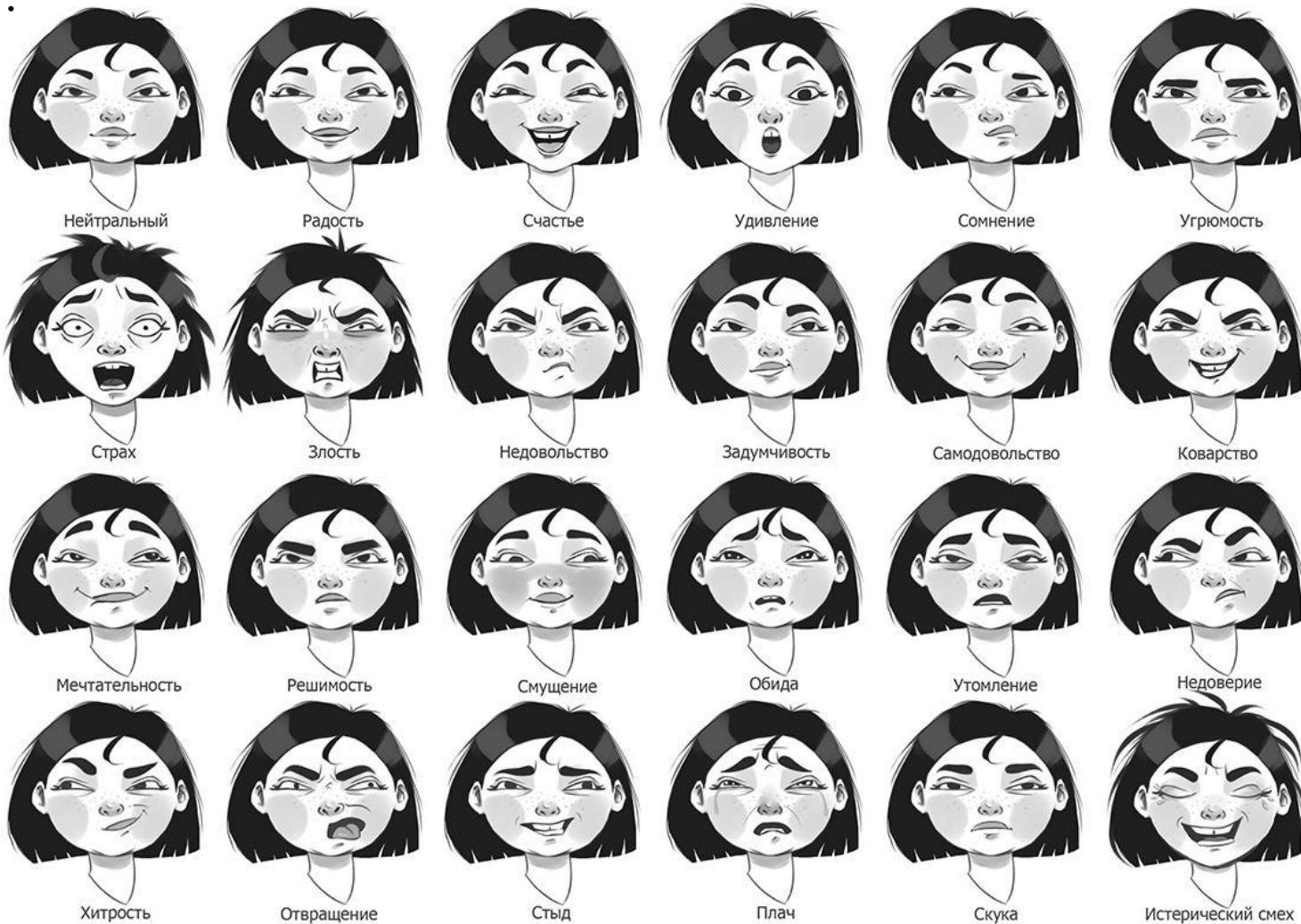
Российское
общество
Знание

Я управляю собой

Что такое эмоции?



Эмоции – это наше оценочное отношение к существующим или возможным ситуациям и миру.



Наше отношение к жизни:



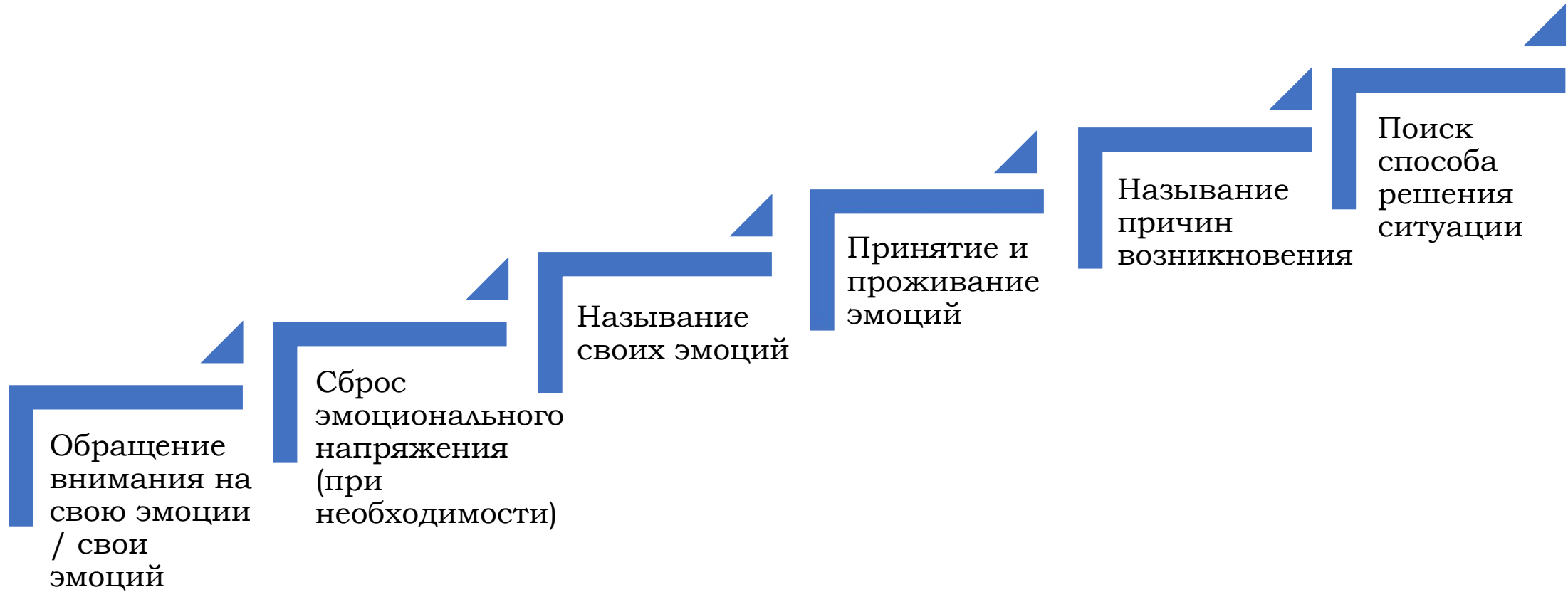
как люди представляют



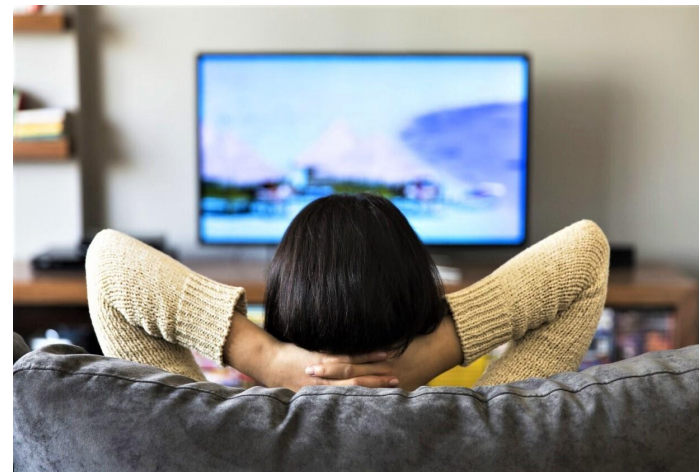
**как это выглядит
на самом деле**



Как управлять эмоциями?



Вредные способы управления эмоциями



Полезные способы управления эмоциями



1. Физические приемы

- физическая нагрузка (приседания, бег, отжимания, прыжки, быстрая ходьба)
- бытовые дела (мытьё полов, окон, посуды, протирание пыли, стирка)
- рвать бумагу (НЕ резать)
- яростно рисовать карандашом на бумаге
- топать ногами
- танцевать
- прилечь, поспать (при возникновении апатии)

Полезные способы управления

ЭМОЦИЯМИ

1. Физические приемы. Телесно-ориентированное направление.

Прогрессивно-мышечная релаксация Э. Джекобсона

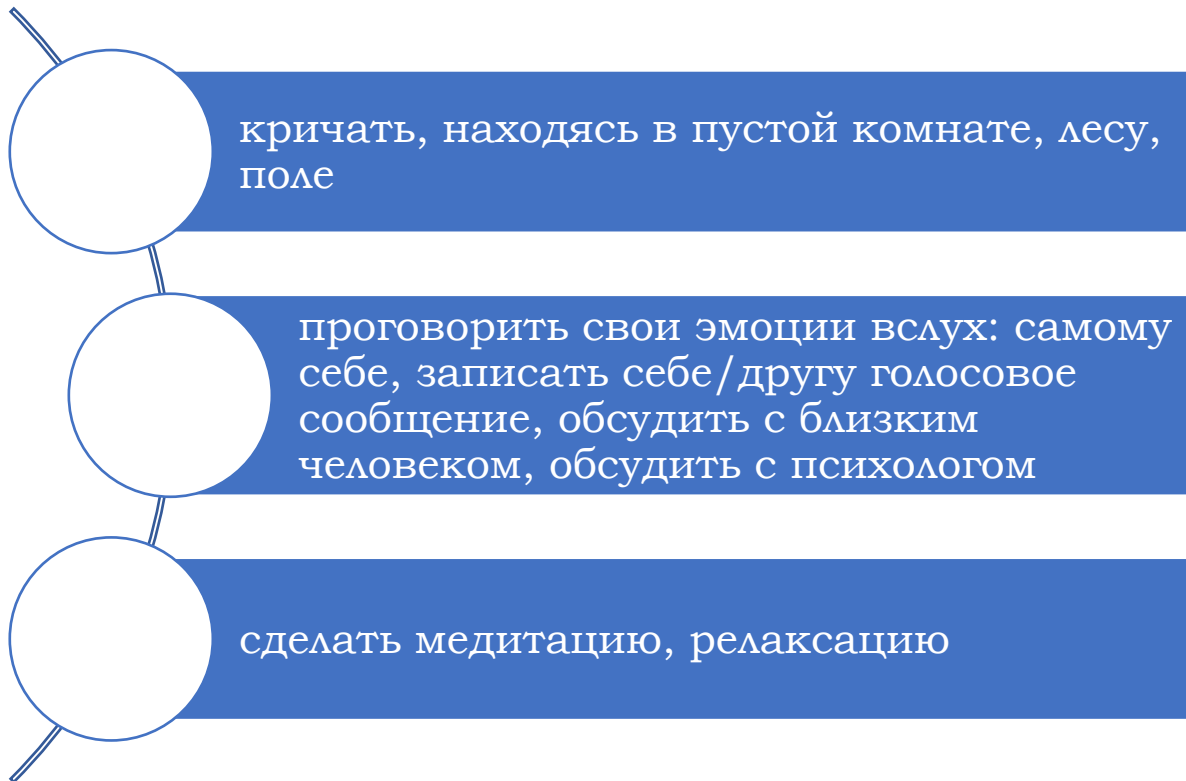
1. Доминантная кисть и предплечье: максимально сожмите кулак.
2. Доминантное плечо: максимально надавите локтем на подлокотник, вызовите напряжение в двуглавой мышце плеча.
3. Недоминантная кисть и предплечье: (см. выше).
4. Недоминантное плечо: (см. выше).
5. Мышцы верхней трети лица: поднимите брови как можно выше.
6. Мышцы средней трети лица: сведите как можно сильнее глаза кнутри и максимально наморщите нос.
7. Мышцы нижней трети лица: максимально сожмите челюсти и отведите углы рта назад.
8. Мышцы шеи: наклоняйте подбородок к груди и в то же самое время препятствуйте этому, напрягая задние мышцы шеи.
9. Грудь, мышцы надплечий и спины: максимально соедините лопатки книзу и к середине.
10. Мышцы живота: напрягите максимально все мышцы брюшного пресса, как будто вас сейчас ударят в живот.
11. Доминантное бедро: максимально напрягите передние и задние мышцы бедра.
12. Доминантная голень: максимально подтяните на себя ступню и разогните большой палец ступни.
13. Доминантная ступня: согните ступню кнутри, одновременно согните пальцы ступни.
- 14., 15., 16.: недоминантные бедро, голень и ступня.



Полезные способы управления эмоциями



2. Коммуникативные приемы



Упражнение с представлением визуального образа (релаксация с визуализацией)

Сядьте удобно, расслабьтесь и глубоко вдохните. Представьте, что находитесь в приятном месте – это может быть пляж парк или хижина в лесу. Вы слышите звуки природы..... и сейчас самое любимое для вас время года, которое вам наиболее приятно.

Представьте, что вы прогуливаетесь вдоль прекрасного пейзажа и смотрите на небо. Вы замечаете, что появилась радуга, задержите свое внимание на рассматривании ее цветов. Вы увидели красный, желтый, голубой, зеленый, оранжевый, синий и фиолетовый цвета.

В то время как вы рассматриваете радугу, представьте, что вы делаете то, о чем давно мечтали. Чтобы реализовать свои намерения, вам вовсе не обязательно видеть радугу, и как бы то ни было, если вы все же ее видите, то это гарантия того, что вы успешно воплотите свои цели.

Сядьте и подумайте, каким человеком вы хотели бы стать. Вспомните о своих личных характеристиках, здоровье, финансах и взаимоотношениях. Сконцентрируйтесь на ваших задачах и личных особенностях. Снова представьте радугу. Теперь вы можете стать тем, кем вы захотите.

Представьте, что перед вами огромный телевизионный экран. Сконцентрируйте ваш идеальный образ на правой стороне экрана. Затем на левой стороне экрана отобразите свой настоящий образ. Представьте, что вы настраиваете изображение с помощью кнопок пульта. Когда вы настроите телевизор, ваш идеальный образ станет кристально чистым, в то время как ваш настоящий образ выпадет из вашего поля зрения, а затем и вовсе исчезнет. Взгляните еще раз и заметьте, что там находится радуга.

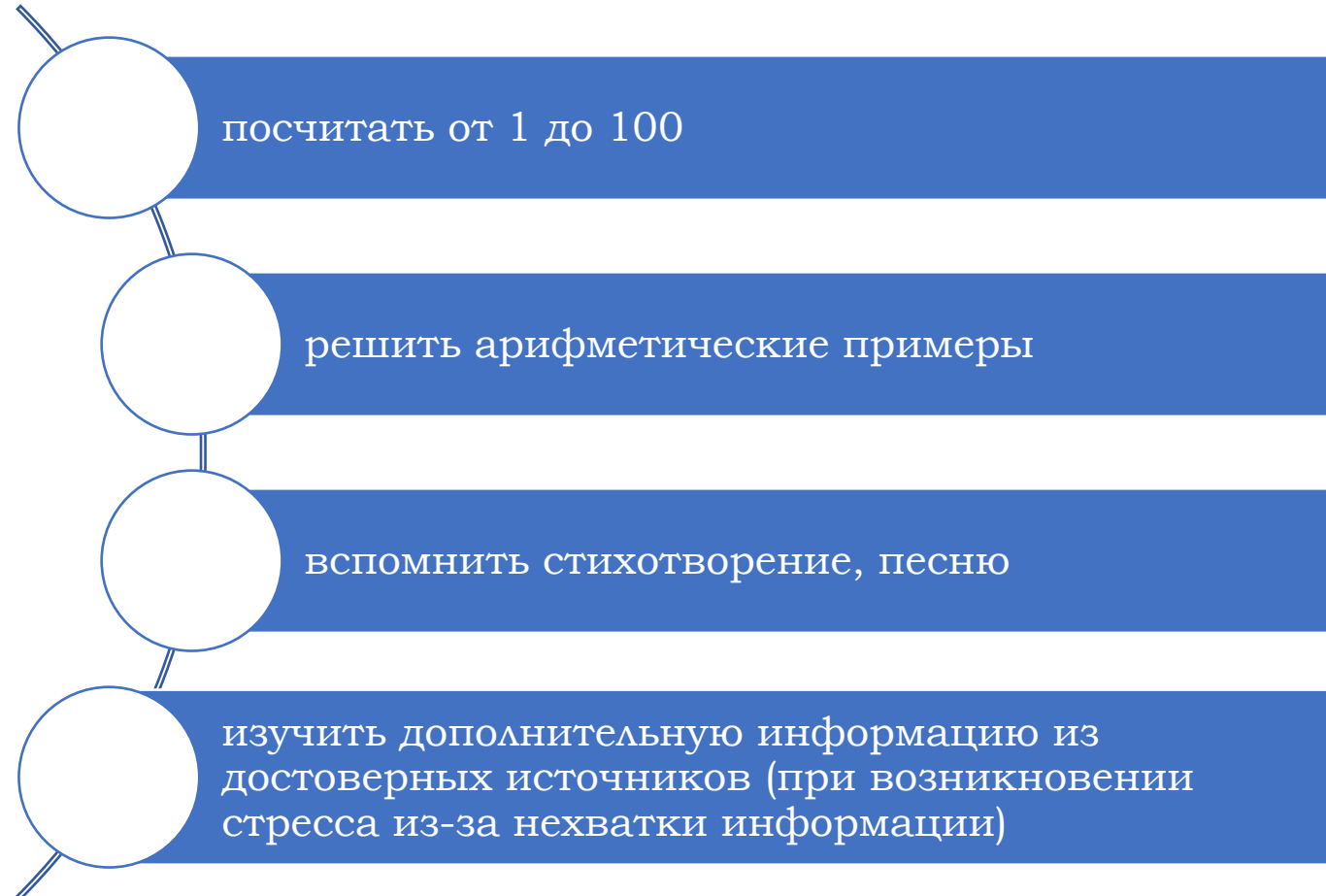
Ваш идеальный мысленный образ, теперь ваш реальный образ. Медитируйте над новым образом, с течение нескольких минут.

В заключение глубоко вдохните, откройте глаза и скажите, что вы уверены в себе. Вы отвечаете за свою жизнь и хотите, чтобы ваша сила росла с каждым днем!

Полезные способы управления эмоциями



3. Интеллектуальные приемы



Полезные способы управления эмоциями



3. Интеллектуальные приемы. Гештальт-терапия

Техника заземления 5-4-3-2-1

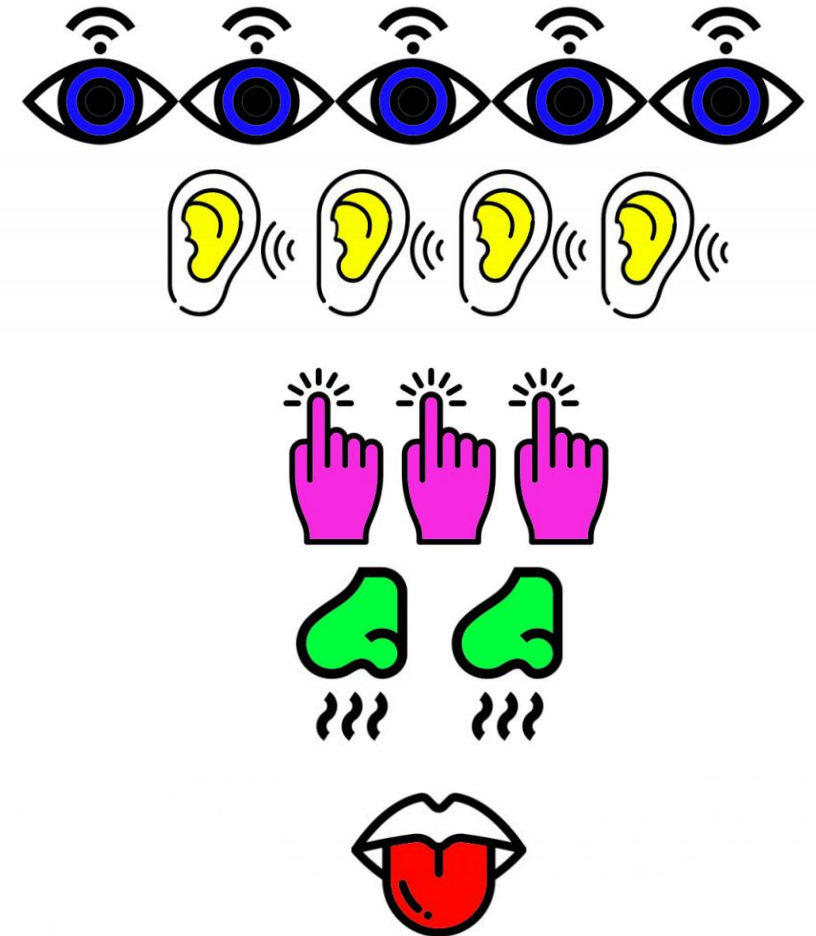
Найдите **5** предметов и мысленно назовите их (либо вслух, если обстоятельства позволяют).

Услышьте **4** звука и мысленно назовите их (либо вслух, если обстоятельства позволяют). Например: голос соседей, тиканье часов, звук двигателя машины за окном, полная тишина (это тоже звук).

Почувствуйте **3** ощущения и мысленно назовите их (либо вслух, если обстоятельства позволяют).

Заметьте **2** запаха и мысленно назовите их (либо вслух, если обстоятельства позволяют).

Ощутите **1** вкус и мысленно назовите его (либо вслух, если обстоятельства позволяют).



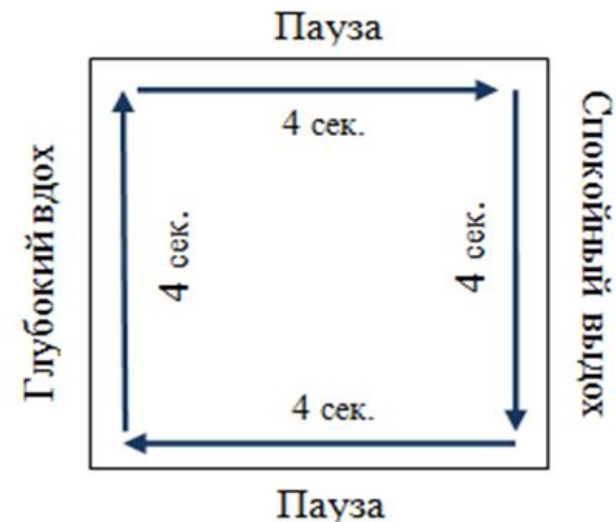
Полезные способы управления ЭМОЦИЯМИ



4. Дыхательные упражнения

Принципы:

- для **снятия** напряжения: вдох короче выдоха, дыхание глубокое и плавное;
 - 1) дыхание на счет: глубокий вдох на 5, 10, 15 счетов, выдох на такое же количество счетов/в 2 раза больше;
 - 2) дыхание через ноздрю: правой рукой закрывается правая ноздря, дыхание осуществляется через левую ноздрю и наоборот;
 - 3) попеременное дыхание через ноздри: вдох через правую ноздрю, выдох через левую и наоборот.
- для **активации** и мобилизации сил: вдох длиннее выдоха, выдох резкий и короткий
 - 1) глубокий вдох, 3, 5, 10 резких коротких выдоха
- для **снятия** напряжения и **активации** сил:
 - 1) дыхание по квадрату: 4 секунды вдох, на 4 секунды задержка дыхания, 4 секунды выдох, 4 секунды задержка дыхания;
 - 2) дыхание-плач: 8 коротких прерывистых вдохов, 1 длинный выдох



Полезные способы управления ЭМОЦИЯМИ



4. Дыхательные упражнения

«Дыхание «ХА»»

- Встать прямо.
- Сделать глубокий вдох, разводя руки в стороны, ладони поднимая до уровня груди.
- Вздохнув, задержать дыхание, представить, что все волнения и переживания накапливаются в воздухе. Затем резкий выдох, при наклоне туловища вперед, бросая руки к носкам.
- Сильный выброс воздуха приводит к звуку “ХА”.
- Упражнение эффективно, если звук “ХА” вами произносится отчетливо.

Полезные способы управления ЭМОЦИЯМИ

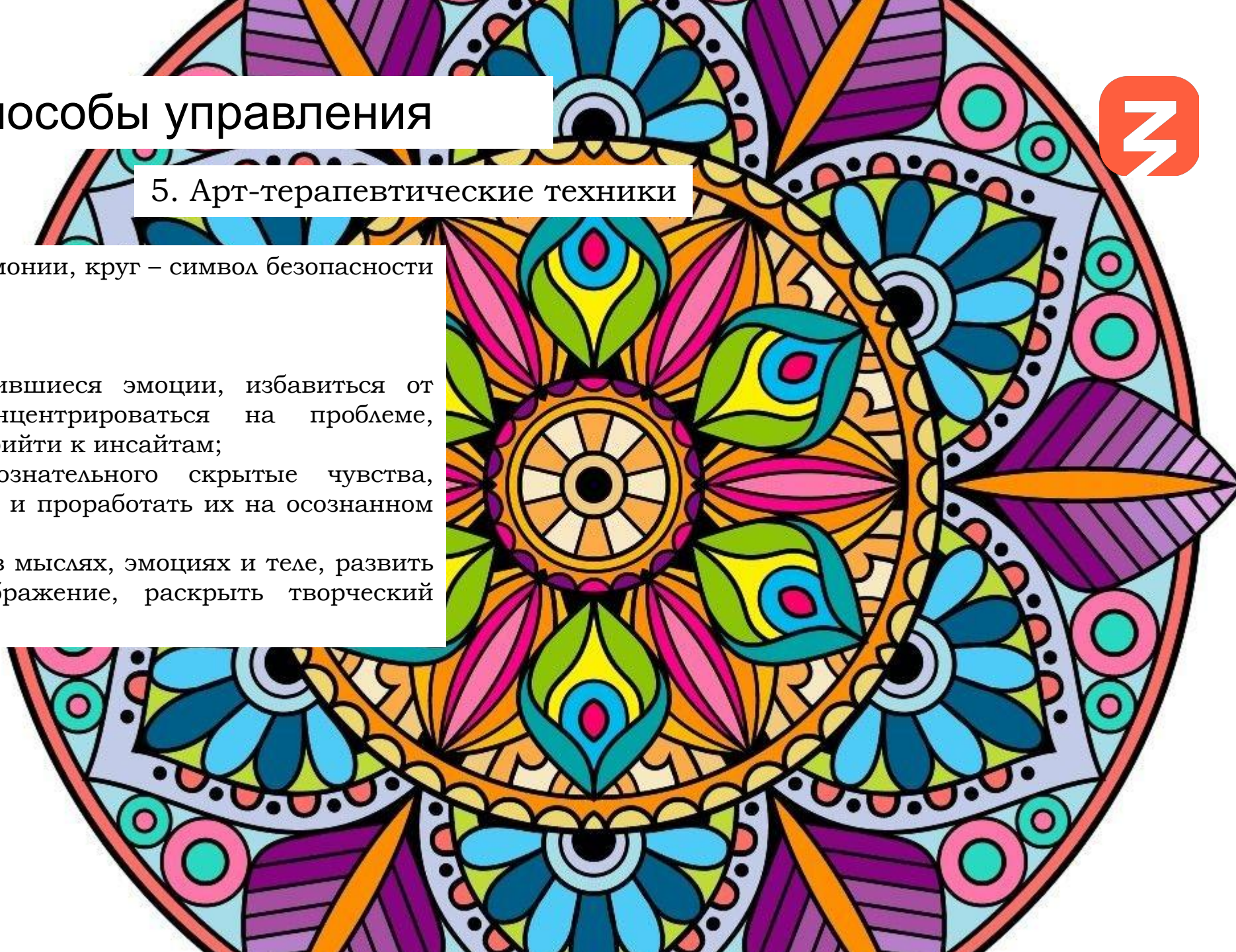


5. Арт-терапевтические техники

Мандала – символ гармонии, круг – символ безопасности и защиты.

Функции:

- ❖ выплеснуть накопившиеся эмоции, избавиться от напряжения, сконцентрироваться на проблеме, укрепить свое Я, прийти к инсайтам;
- ❖ вывести из бессознательного скрытые чувства, потребности, блоки и проработать их на осознанном уровне;
- ❖ обрести гармонии в мыслях, эмоциях и теле, развить интуицию и воображение, раскрыть творческий потенциал.





Российское
общество
Знание

Спасибо за внимание!