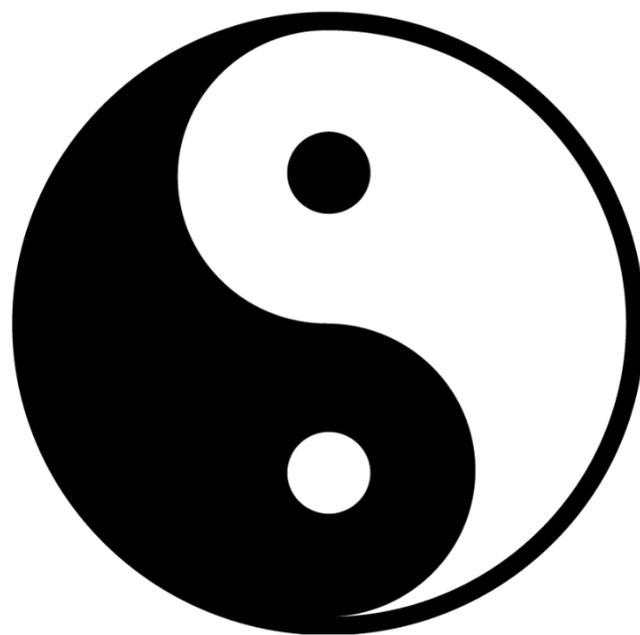


# Информационный проект «Равновесие»



35  
2  
23



O



# Давайте порассуждаем



- За счёт чего можно достичь в своей жизни «Равновесия» или «Гармонии»
- Кто может в этом помочь?
- Какие способы используете лично вы, в те минуты, когда чувствуете себя не в «Своей тарелке»?



35

2

23

# Кто такой «Уравновешенный человек»

- **Психологическая уравновешенность** — это способность **человека** управлять своими поступками и поведением под воздействием различных по силе и качеству эмоций, адекватно (соответствующим образом) реагировать на различные жизненные обстоятельства, уметь находить друзей и единомышленников, жить в согласии с собой и окружающими.





Считается, что одним из главных факторов мешающих внутреннему равновесию это –

- Негативные эмоции и состояния
- Внутренние конфликты
- Трудности во взаимоотношениях (межличностные конфликты)





# Эмоции, их роль в жизни подростка

**Эмоции** – это психическая реакция на определённые ситуации, в которых находится человек.

Эмоции – это переживание, отражающее связи человека с объектным миром и его отношение к себе



# Эмоциональные состояния:

- Негативные  
(Злость, страх,  
агрессия, тревога)
- Позитивные  
(Радость,  
удивление,  
восторг, приятное  
ожидание)



# Виды ЭМОЦИЙ

## Элементарные эмоции

- Страх
- Злость
- Отвращение
- Печаль
- Радость
- Интерес
- Удивление

## Эмоциональные состояния

- Вина
- Любовь
- Страдание
- Стресс
- Тревожность



35

2

23



# Влияние эмоций на наше поведение

- положительные эмоции, воздействуя на нервную систему человека, способствуют оздоровлению организма

- Положительные эмоции (радость, симпатия) создают у человека оптимистический настрой

- счастливые люди отличаются такими качествами, как щедрость и готовность прийти на помощь другим



- отрицательные разрушают его, ведут к различным заболеваниям

- отрицательные (горе, презрение, зависть, испуг, тревога, ненависть, стыд), наоборот, формируют безволие и слабость

- Грустные люди часто закрыты в себе, не готовы к взаимодействию и помощи другим



35

2

23





# ЭМОЦИИ ВЛИЯЮТ НА НАС

- Долгое переживание эмоций страха, печали и горя вызывают истощение нервной системы
- Длительное переживание негативных эмоций часто приводит к язве желудка, онкологии, головным болям
- Незнание своих эмоций приводит к чрезмерной нервозности и беспричинной раздражительности
- Знание человека о себе и своих эмоциях способствует пониманию других, развитию самоконтроля.





# Наши эмоции влияют на окружающих нас людей

- Эмоции имеют свойство заражать других людей
  - В состоянии гнева, страха, печали можно обидеть другого, нанести ему психологическую травму
  - Импульсивные реакции совершаются необдуманно, поэтому ведут к ошибкам коммуникации
  - Человек, не контролирующий себя и свои эмоции, может нанести физический вред другому человеку
- 

# Вопросы для повышения самоконтроля:

1. Почему я так рассержен (обижен, напуган)?
  2. Что я хочу изменить?
  3. Что мне нужно сделать, чтобы расстаться с этим чувством?
4. В конечном счете, чья это проблема? Насколько она моя? Насколько «их» («его»)?



35

2

23



# Правила выражения чувств:

- Если вас что-то не устраивает, постарайтесь объяснить, чем именно вы недовольны.
  1. Не откладывайте выражение чувств, делайте это сразу.
  2. Объективно опишите ситуацию: «Я рассердился, потому что ...».
  3. Используйте местоимение «я».
  4. Называйте свои чувства по имени: «Я злюсь», «Мне неприятно», «Я расстроен».
  5. Подкрепляйте свои высказывания действиями: мимикой, жестами, интонацией..
  6. Точно сформулируйте, чего вы хотите.



# МЕЖЛИЧНОСТНЫЙ КОНФЛИКТ:

- соперничество — стремление к доминированию;
- спор — разногласия по поводу нахождения наилучшего варианта решения совместных проблем;
- дискуссия — обсуждение спорного вопроса.



# Способы эффективного общения

1. Посмотри на ситуацию со стороны. Стоит ли вообще отстаивать свою позицию, если причина пустяковая.
2. Уважай оппонента. Пусть в чём-то вы не согласны друг с другом, но каждый из вас – личность – и достоин уважения. Ни в коем случае не оскорбляй его и не оценивай его качества. «Ты такой нудный/ вредный/ эгоист...»,
3. Не отвечай на оскорбления оскорблениями. Так обычно драки и начинаются. Если друг сказал в твой адрес что-то обидное, так и скажи ему: «Мне очень обидно» (или вырази другие чувства, которые у тебя возникли).
4. Старайся понять собеседника, а не только доказать свою правоту. Позволь ему высказаться, внимательно слушай его.
5. Найди то, в чём вы друг с другом согласны (хотя бы какую-то мелочь), и обрати внимание собеседника на это.
6. Чувство юмора – хороший способ разрядить обстановку, но только если ты смеёшься над собой или ситуацией в целом, а не над собеседником.



35  
2  
23



# Внутренний конфликт:

- Конструктивный внутриличностный конфликт выступает в качестве неотъемлемой части развития человека (Выбор между тем или иным хобби, выбор между двумя профессиями)
- Деструктивный внутриличностный конфликт выступает в качестве источника стресса и тяжелых переживаний (нереалистичное желание быть везде и всегда лучшим – перфекционизм, который сталкивается с реальной жизнью)



35

2

23



# Влияние спорта на настроение человека



- Тренировки – отличный способ снять эмоциональное напряжение, выплеснуть много негативной энергии, а также избавиться от негативных мыслей. Одни люди предпочитают сбрасывать накопившуюся агрессию при помощи боксёрской груши, другим помогают занятия йогой и пилатесом.
- Спорт – это естественный антидепрессант. Во время интенсивных физических тренировок организм вырабатывает эндорфины, которые вызывают ощущение счастья и эйфории. После занятий спортом человек не только расстаётся с отрицательными эмоциями, но и начинает думать о хорошем. Также занятия спортом – один из лучших способов борьбы с бессонницей.

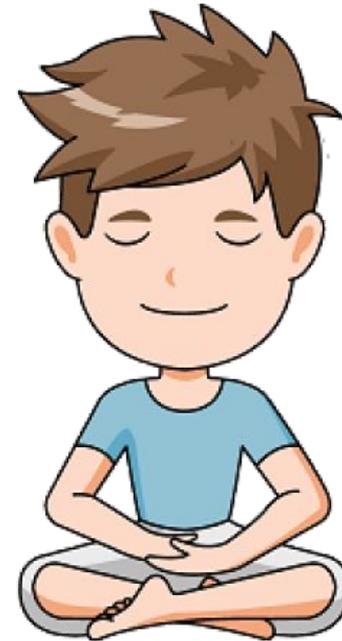


35  
2  
23



# Дыхание и благополучие

- Дыхание - не только важнейшая функция организма, но и эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные средства воздействия на центры мозга. Медленное и глубокое дыхание понижает возбудимость нервных центров и способствует мышечному расслаблению. Частое дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма.



# Упражнение: Короткий вдох и длинный выдох

- Необходимо сделать короткий вдох за 3-4-5 секунд или счетов, а затем длинный глубокий выдох за 6-8-10 секунд или счетов соответственно. Главное правило – выдох должен быть длиннее вдоха в 2 раза. Сначала это может быть трудно, однако под действием внутреннего контроля и практики упражнение дается легко.
- Это упражнение настоящая палочка-выручалочка в тревожные и волнительные моменты, так как его выполнение не требует специальной подготовки, места и времени и может использоваться вне зависимости от ситуации, в которой вы находитесь.





- Однажды осенним дождливым утром мальчик Юра из 7-го класса шел в школу. На дороге его обогнали два старшеклассника, которые явно торопились и не смотрели по сторонам. Когда они пробежали мимо, они забрызгали его водой из луж, испачкав штаны и куртку.
- Когда Юра зашел в класс, одноклассник Коля сказал:
  - - Чего ты, Юра, не проснулся еще, или ослеп совсем? Не видел куда шел?
  - Остальные посмеялись и принялись рассматривать мальчика. Юра вышел из класса.

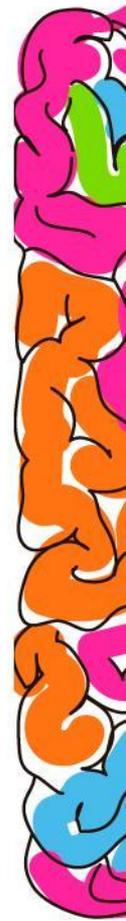


# Дневник «КОНТРОЛЯ ЭМОЦИЙ»

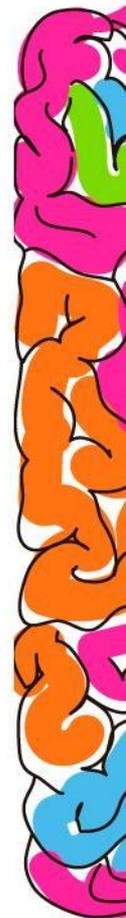


35  
2  
23

Дата, время	Предшествующее событие	Поведение	Последствия и выводы
	<p>Что произошло перед тем, как возникли эмоции?</p> <p>Где это было?</p> <p>Кто мог это спровоцировать?</p>	<p>Как ты на это отреагировал?</p> <p>Какие именно эмоции ты почувствовал и как они проявлялись?</p> <p>Что ты об этом думал?</p>	<p>Чем все закончилось?</p> <p>Смог ли ты добиться контроля над эмоциями?</p> <p>Что тебе в этом помогло или помешало?</p>



# Игра: Угадай персонажа из популярной культуры по его психологическому портрету



# Персонаж №1

- По комиксам этот персонаж появился в процессе взрыва гамма-бомбы излучающую большую дозу радиации. Он безумно сильный и глупый. Единственная его особенность не заключающаяся в его силе, это его крайне высокий эмоциональный фон. У него в основном преобладают животные инстинкты, агрессия и ярость.



35

2

23



# Персонаж №1: Невероятный ХАЛК!

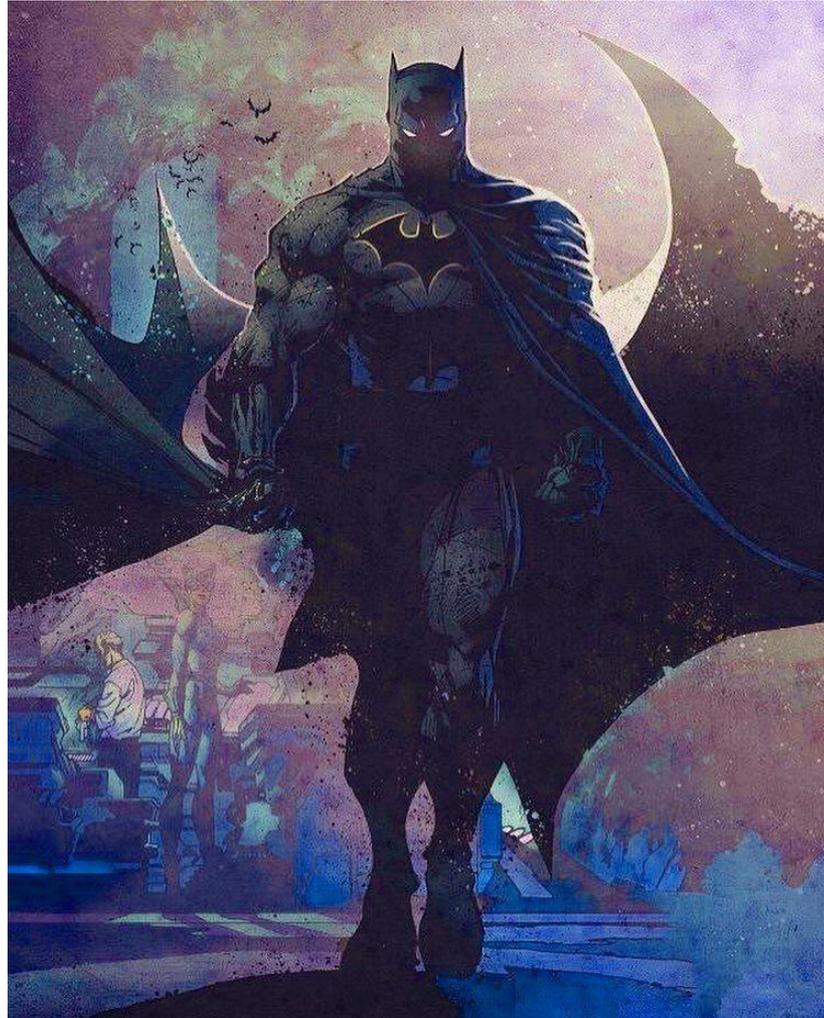


# Персонаж №2

- В детстве этот персонаж пережил страшную трагедию в которой винил себя. Свою вину бедный ребенок проносит через всю жизнь, хотя, повзрослев, и говорит, что его злость сильнее. В последствии ему постоянно приходилось жить двойной жизнью, скрывая кто он такой. Ещё одной особенностью этого персонажа является чёрно-белое мышление, он всегда делит мир на плохое и хорошее, иногда не соблюдая границ в своих действиях.



# Персонаж №2: Бэтмен (Тёмный рыцарь)



# Персонаж №3

- У него есть собственные представления о мире, собственные цели, которые для него стоят выше, чем законы общества. Он упрям и настойчив, и яростно борется с тем, что считает несправедливостью. Он долго не забывает перенесённых обид и потрясений. Он нередко приходит в ярость, но он вполне контролирует себя. Если его действия идут вразрез с планами других членов команды или с социальными нормами, это вовсе не потому, что он не думает, что делает - просто у него есть собственные, более важные законы, по которым он живёт.



# Персонаж №3: Логан (Рассомаха)



35  
2  
23

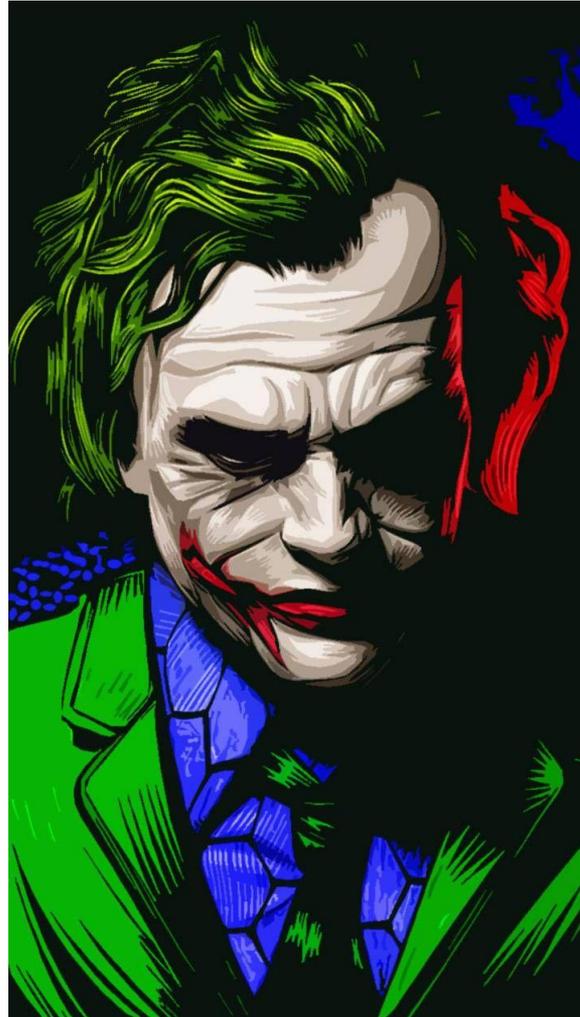


# Персонаж №4

- Этот персонаж не придерживается законов, правил, моральных принципов. У него присутствуют навязчивые желания, непредсказуемые действия и хаотичные мысли. У него часто бывают слуховые, а также зрительными галлюцинациями. Как итог — шаткое эмоциональное состояние. Он страдает гипофобией — отсутствием страха у человека или недостаточное его выражение. Он безжалостный и беспощадный.



# Персонаж №4: Джокер



35

2

23



# Персонаж №5 (Дополнительный раунд)

- Можно сказать, что этот персонаж совершенно не способен работать в команде, он агрессивен и в любой ситуации подключает свои кулаки. Он может подшучивать над своими противниками и наносить им словесные оскорбления. Он делает то, что хочет и имеет явно завышенную самооценку.  
P.S: Его особенностью является эксцентричная, неформальная внешность и крутой шарф 😊



35

2

23



# Персонаж №5: Эдгар (Brawl Stars)



35

2

23



# Упражнение «Моя Вселенная».

Какие способности у меня есть?  
Какие книги мне нравятся?  
Какие музыкальные жанры я предпочитаю?  
О чем я мечтаю?  
О чем мне приятно вспоминать?  
Какой у меня характер?  
С каким настроением я чаще всего просыпаюсь по утрам?  
Что я умею делать лучше других?  
Какое у меня хобби?  
Есть ли у меня интересы и увлечения?  
Кем я хочу стать в будущем?  
Чего во мне больше: уверенности в себе или робости?  
Есть ли у меня чувство юмора?  
Как я отношусь к самому себе?



35

2

23





35  
2  
23

СПАСИБО ВАМ ЗА ВНИМАНИЕ

