



# Секреты управления



ВОИМИ ЭМОЦИЯМИ





# Что такое ЭМОЦИИ?

\* в переводе с латинского *emotio* означает  
*потрясаю.*

\* это такие психические состояния, которые  
выражаются в переживании человеком своего  
отношения к окружающей действительности и к  
самому себе.

# Влияние эмоций на организм

- Большое влияние на сердце
- Под воздействием **положительных** эмоций люди могут совершать колоссальную работу (поднимать тяжести, пробегать большие расстояния)
- **Отрицательные** эмоции снижают работоспособность сердца
- Могут приводить к нарушению его деятельности

-

Напряжение тела;  
Мимических мышц;  
Внутренних органов;  
сосудов => высокая  
смертность от сердечно-  
сосудистых заболеваний,  
перенапряжение,  
спазмы, головная боль,  
заболевания внутренних  
органов

+

Свободное  
положение тела,  
мимических мышц,  
внутренних органов,  
сосудов =>  
ничто не мешает работе  
организма

# Рецепт психологического здоровья:

Для нашего благополучного существования необходимо, чтобы мы испытывали:

- **Положительных эмоций** – 35%, из них 30% должен занимать интерес и 5% - радость.
  - **Отрицательных эмоций** – 5%.
- **Эмоционально-нейтральных эмоций** – 60%



# Положительные эмоции

**удовольствие, радость, ликование, восторг, уверенность, гордость, доверие, симпатия, восхищение, любовь, уважение, умиление, благодарность (признательность), нежность, самодовольство, злорадство, блаженство, чувство удовлетворенной мести, спокойная совесть, чувство облегчения, чувство удовлетворенности собой, чувство безопасности.**



# Нейтральные эмоции

**любопытство, удивление, изумление,  
безразличие, спокойно-  
созерцательное настроение.**

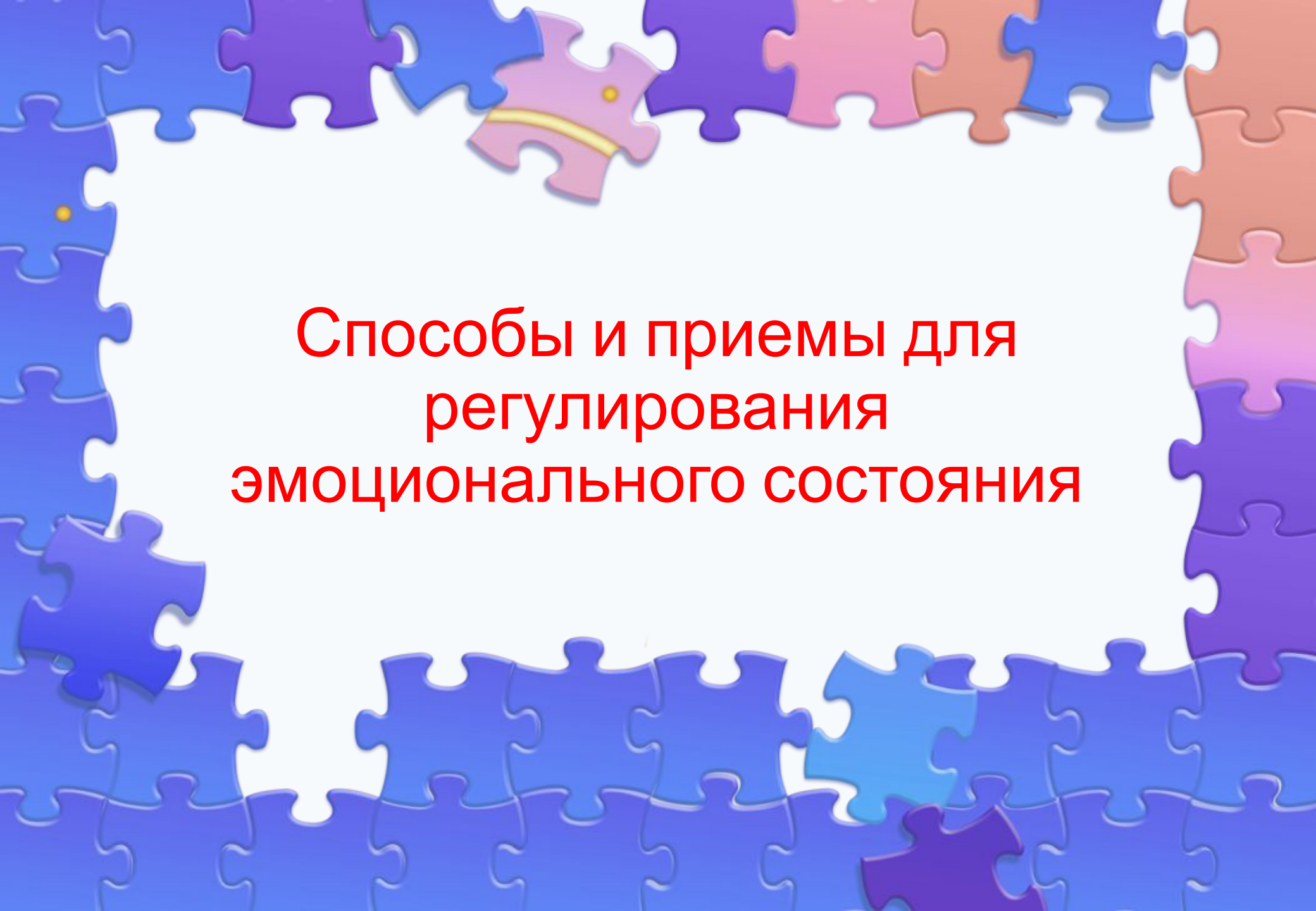
# Отрицательные эмоции

неудовольствие, горе (скорбь), тоска, печаль (грусть), отчаяние, огорчение, тревога, обида, боязнь, испуг, страх, жалость, сочувствие, сожаление, досада, гнев, чувство оскорбления, возмущение (негодование), ненависть, неприязнь, зависть, злоба, злость, уныние, скука, ревность, ужас, неуверенность (сомнение), недоверие, стыд, растерянность, ярость, презрение, отвращение, разочарование, омерзение, неудовлетворенность собой, раскаяние, угрызение совести, нетерпение, горечь



# Рекомендации психолога:

- будьте хозяином своих эмоций
- правильно оценивайте свои эмоции;
- не накапливайте отрицательные эмоции;
- правильно их выражайте
- персональные ресурсы (хобби)
- планирование своей жизни
- найти единомышленников, которые будут вам помогать



**Способы и приемы для  
регулирования  
эмоционального состояния**

## Способы, связанные с воздействием слова

1 способ

- Самоприказ

2 способ

- Самопрограммирование:

«Я классный!!!», «Всё идет как надо, и будет еще лучше!», «Я самый счастливый человек и мне всегда везёт!!!», «Мой мир заботится обо мне!».



# КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

**Горизонтальная восьмерка. Вначале нарисуйте на доске или большом плакате восьмерку.**

**Потренируйтесь рисовать восьмерку в воздухе.**

**Первая фаза. Сядьте прямо. Лодыжку правой ноги положите на правое колено, развернув ногу как можно горизонтальнее. Правой рукой захватите нижнюю часть голени левой ноги и за ее стопу (левую) возьмитесь левой рукой, рот полуоткройте, язык на небе. Необходимо делать вдох через нос на счет «1-2-3-4». Упражнение делайте с закрытыми глазами. На вдохе необходимо представить кольцо, идущее сверху вправо и вверх (счет «1-2-3-4»), на выдохе кольцо, идущее сверху вправо и вниз (счет «1-2-3-4»), повторяют это упражнение 3 раза.**

Доминирующее опускание руки. Упражнение выполняется стоя вдвоем. Один медленно и равномерно поднимает правую руку до горизонтального положения (счет «1-2-3-4»), после чего другой опускает эту руку в три шага: Первый шаг: создание легкого усилия мышцы руки (счет «1-2-3-4-5-6-7»), время – 7с. Второй шаг: создание большого напряжения (счет «1-2-3-4-5-6-7»), время – 7с. Третий шаг: доминирующее опускание руки (счет «1-2-3-4-5-6-7»), время – 7с. Опускание руки повторяется 3 раза. При этом нельзя брать за суставы, стараться не сорвать мышцы, упражнение должно доставлять удовольствие.

**Перекрестная марионетка (для правого полушария). Упражнение выполняется стоя. На счет «1-2-3-4-5-6-7» медленно и равномерно поднимайте левую ногу, согнутую в колене, до уровня бедра. Когда нога оказывается поднятой до горизонтального уровня, правой рукой делайте усилие для ноги в три шага: Первый шаг: легкое усилие мышцы ноги - 7 с. Второй шаг: сильное усиление - 7 с. Третий шаг: доминирующее опускание ноги - 7 с. Руки при этом удобнее прикладывать чуть выше колена.левой рукой можно на что-то опереться или удерживать ее, отставив в сторону и согнув в локте. Спина должна быть прямой. Упражнение выполняется только для левой ноги. выполняют упражнение 3 раза**

**Перекрестная марионетка (для левого полушария).  
Упражнение выполняется стоя. На счет «1-2-3-4-5-6-7»  
медленно и равномерно поднимайте правую ногу,  
согнутую в колене, до уровня бедра. Когда нога  
оказывается поднятой до горизонтального уровня,  
левой рукой сделайте усилие для ноги в три шага:  
Первый шаг: легкое усилие мышцы ноги - 7 с. Второй  
шаг: сильное усиление - 7 с. Третий шаг: доминирующее  
опускание ноги - 7 с. Руки при этом удобнее  
прикладывать чуть выше колена. Правой рукой можно  
на что-то опереться или удерживать ее, отставив в  
сторону и согнув в локте. Спина должна быть прямой.  
Упражнение выполняется только для правой ноги.  
выполняют упражнение 3 раза**



## **Односторонняя марионетка.**

**Выполняется стоя. Медленно на счет «1-2-3-4-5-6-7» поднимается правая нога, усиление в три шага создается тоже правой рукой. Спина прямая. Повторяют 3 раза**

Усиление руки (без доминирующего опускания). Выполняется вдвоем. Один медленно и равномерно на счет «1- 2-3-4-5-6-7» поднимает правую руку до горизонтального положения. Другой делает усиление руки в два шага. Первый шаг: легкое усиление (счет «1-2-3-4-5-6-7»). Второй шаг: большое усиление (счет «1-2-3-4-5-6-7»). Чтобы рука ребенка не взмывала вверх после второго усиления, партнер плавно, постепенно и легко опускает его руку, а тот, в свою очередь, так же плавно продолжает опускать ее до конца (счет «1-2-3-4-5-6- 7»), выполняют 3 раза



**БУДЬ  
ХОЗЯИНОМ  
СВОИХ ЭМОЦИЙ!**

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**