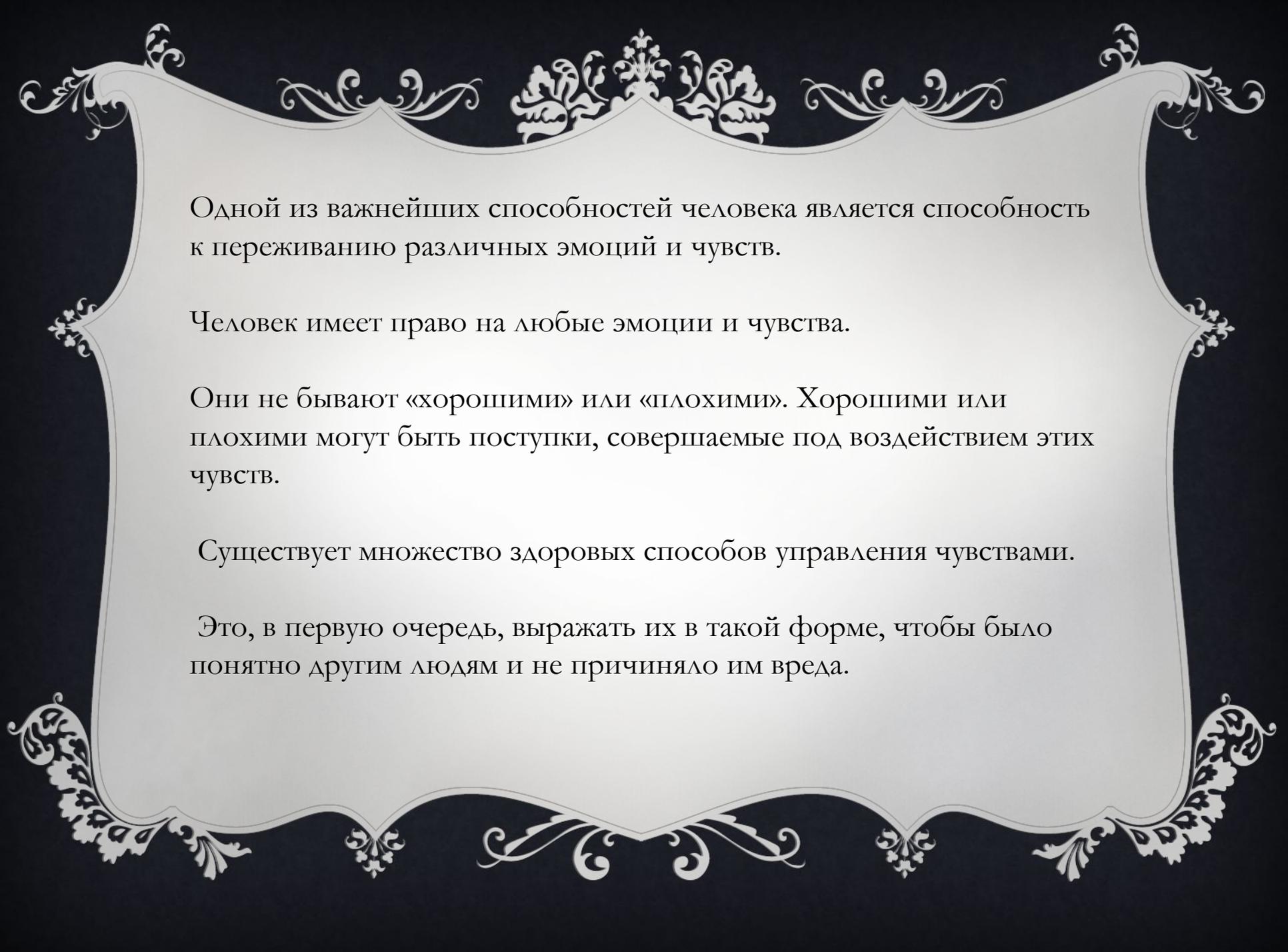




# ВЛАСТЕЛИН СВОИХ ЭМОЦИЙ

---

*«Я гнев на друга не скрывал и тотчас  
умиротворился. А вот врага я не ругал, но тем  
сильнее молча, злился».*



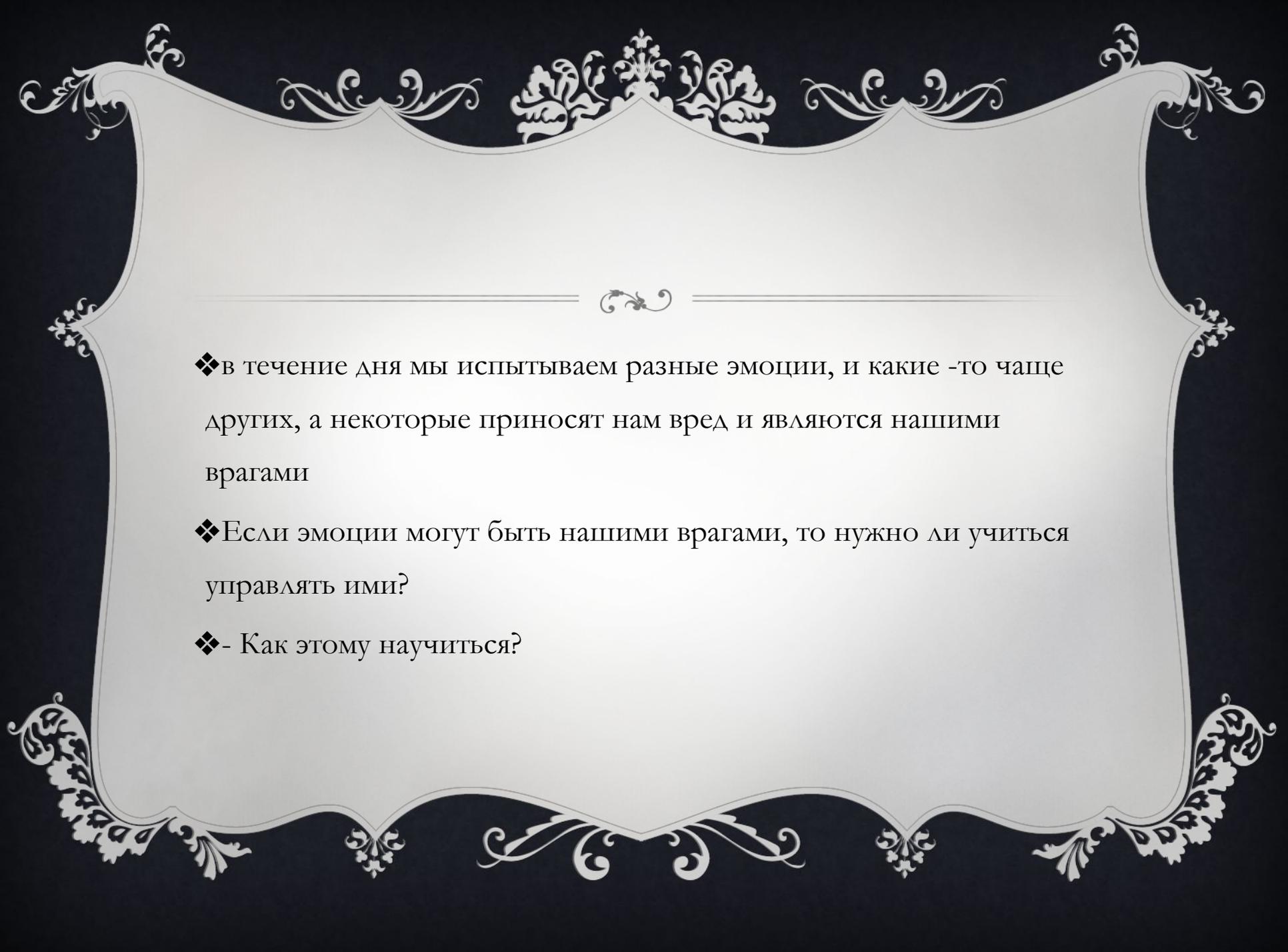
Одной из важнейших способностей человека является способность к переживанию различных эмоций и чувств.

Человек имеет право на любые эмоции и чувства.

Они не бывают «хорошими» или «плохими». Хорошими или плохими могут быть поступки, совершаемые под воздействием этих чувств.

Существует множество здоровых способов управления чувствами.

Это, в первую очередь, выражать их в такой форме, чтобы было понятно другим людям и не причиняло им вреда.



---

❖ в течение дня мы испытываем разные эмоции, и какие -то чаще других, а некоторые приносят нам вред и являются нашими врагами

❖ Если эмоции могут быть нашими врагами, то нужно ли учиться управлять ими?

❖ - Как этому научиться?

# ВЛАДЕТЬ ЭМОЦИЯМИ -ЭТО

- ❖-Уважать права других.
- ❖-Проявлять терпимость к чужому мнению.
- ❖-Не причинять вреда и насилия.
- ❖- Мириться с чужим мнением.
- ❖- Не возвышать самого себя над другим.
- ❖- Уметь слушать.



# КИПЯЩИЙ ЧАЙНИК

❖ Что бывает, когда человек сдерживает свои чувства?

❖ *зжатые внутри эмоции снижают наши возможности*

❖ *аналогия с кипящим чайником:*

❖ Если его плотно закрыть, да ещё и носик закупорить, он в конце концов взорвётся, причинив вред тем, кого ошпарил, и самому себе.

Так и человек: копит в себе эмоции, а потом «взрывается» и вредит тем самым окружающим и себе.



## **НЕКОТОРЫЕ СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ**

- ❖ Сосчитайте до 10-ти и обратно
- ❖ Дышите глубоко
- ❖ Обговорите проблему с друзьями или с самим собой
- ❖ Позвоните знакомым, друзьям
- ❖ Займитесь спортом
- ❖ Послушайте любимую музыку
- ❖ Почитайте книгу
- ❖ Погуляйте с собакой

## «ЗАЩИТНЫЙ КОСТЮМ»

Если вы попали под «удар» противоположной стороны, то, можно представить себе, что вы одеты в некий защитный костюм, от которого все слова отскакивают, как мячики, либо стекают как струйки дождя. Можно попытаться представить своего оппонента в смешном виде, например, в каком-нибудь маскарадном костюме.



*Помните: положительные эмоции (радость, нежность, доброжелательность, спокойствие, уверенность и т.д.) помогают бороться с нашими внутренними врагами (злостью, агрессией, насмешкой и т. д.).*



Продолжи предложения

Сегодня на занятии я узнал...

Было интересно ...

Меня удивило ...

Было трудно выполнять ...

Теперь я могу делать ...

У меня получилось ...

На следующем занятии я хочу ...

РЕФЛЕКСИЯ