

Памятка «Как управлять своими эмоциями».

- Самую полноценную разрядку и выход эмоциям дают занятия спортом.
- Очень хорошо действуют прогулки на природе, по лесу. Пение птиц, звуки журчания воды, леса помогают вернуть душевное равновесие.
- Можно закрыть глаза и представить себе что-нибудь любимое, успокаивающее (место, где тебе комфортно, любимый цвет, игру, животное).
- Хорошо посидеть в тишине или послушать спокойную музыку, или потанцевать.
- Помогает физический труд (сделать уборку, постирать и др.).
- Нужно максимально напрячь все мышцы, а затем расслабить их, и так несколько раз.
- Природа дала нам отличное средство защиты в разных ситуациях - смех и плач. После слёз человек испытывает облегчение, а после смеха - прилив сил! Они снимают напряжение человека.
- Можно сделать 3-4 коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов.

## **Памятка школьникам от психолога. Как управлять своими эмоциями.**

### **Как управлять своими эмоциями**

1. Полностью избавиться от эмоций и неразумно, и невозможно. Нет эмоций плохих или хороших. По мнению Жан-Жака Руссо, "все страсти хороши, когда мы владеем ими, и все дурны, когда мы им подчиняемся".

2. Джонатан Свифт сказал: "Отдаваться гневу – часто все равно, что мстить самому себе за вину другого". Возьми эти слова своим девизом, и ты станешь намного уравновешенней и оптимистичней.

3. Необходимое условие радостного настроения – хорошие взаимоотношения с людьми. И наоборот: радостное восприятие жизни – залог симпатии и расположения к тебе других. Дай себе установку на доброе и уважительное отношение к людям. Прав Шекспир: "Напрасно думать, будто резкий тон есть признак прямоты и силы".

4. Не пытайся просто подавить в себе эмоции. Подавленные чувства все равно выльются наружу тем или иным способом или могут стать причиной заболевания. Лучше "отыграй" эти эмоции внешне, но без вреда для окружающих.

5. Если у тебя возникло раздражение или разозленность, не борись с ними, а попытайся "отделить" их от себя. Понаблюдай за их протеканием, найди и проанализируй причину их появления, и ты убедишься, насколько мелка и несерьезна эта причина. Все это способствует угасанию негативных эмоций.

6. В отношениях с близкими людьми часто бывает нужно откровенно сказать о своих чувствах, возникших в той или иной ситуации. Это гораздо лучше, чем фальшь и закрытость в общении.

### **Как воспитывать волю**

1. Наблюдай за собой в течение какого-то времени. Четко определи, от каких привычек или черт характера ты хочешь избавиться. Это твоя Цель.

2. "Сражение выигрывает тот, кто твердо решил выиграть", - писал Лев Толстой. Будь уверен в себе и в том, что добьешься цели. Без такой уверенности не стоит начинать.

3.Борись с недостатками путем их замены достоинствами. Готовься к тому, что это длительный, постепенный процесс. Чем меньше насилия над собой, тем лучше, но помни слова Лафонтена: "Путь, усыпанный цветами, никогда не приводит к славе".

4.Овладей тремя самовоздействиями: самоободрением, самоубеждением и самоприказом. Учись видеть в себе другого - "человека привычки", от плохих свойств которого хочешь избавиться. Общайся и взаимодействуй с ним. Но он – это не ты!

5.Умей и отступать. Но всегда помни, что тактические поражения не должны поколебать уверенности в стратегической победе.

Старайся сопровождать воздействия на самого себя положительными эмоциями, подкреплять свои победы приятными переживаниями.

### **Как произвести первое положительное впечатление**

1.Оденьтесь так, чтобы отвечать ожиданиям другого человека. Оденьте то, что, по мнению другого человека, будет подходящим для ситуации.

2.Увидя человека, улыбнитесь. Улыбнитесь именно этому человеку.

3.Установите и поддерживайте контакт глазами. Пока кто-нибудь говорит, смотрите на человека, ни вниз и ни в сторону, но не переиграйте, не надо смотреть не отрываясь, как говорят, не пяльтесь. Поздоровайтесь первым и протяните руку.

4.Рукопожатие должно быть крепким – не слабым, но и не костедробящим.

5.Искренне приветствуйте входящего. Лучшая форма приветствия "Рад видеть Вас", чем "Как поживаете?"

6.Называйте вошедшего по имени. Произносите его уверенно и твердо. Будьте уверены в том, что произносите имя правильно.

7.Не говорите слишком тихо или слишком громко. Если говорить тихо, то люди могут решить, что вы в опасном положении. С другой стороны, возможно, некоторые могут считать громкость грубостью.

8.Если Вы хозяин проявите знаки гостеприимства, предложите кофе и прохладительные напитки. Если Ваш гость является представителем другой культуры, заранее выясните, какие у него (нее) представления о гостеприимстве.

9.Если встреча происходит в Вашем кабинете, встретьте человека при входе. Еще лучше встретить его (ее) около Вашего кабинета и проводить к себе.

10.Если Вы гость, ведите себя так, чтобы не обидеть хозяина и других гостей. Изучите местные обычаи.

11.Узнайте все, что возможно о человеке и его компании. Используйте свои знания во время беседы.

12.Изучите основные правила этикета учтивости. Не перебивайте другого. Если вы сомневаетесь в своих знаниях, обратитесь к книге по современному деловому этикету.

13.Постарайтесь больше слушать, а не говорить! Вы будете выглядеть интеллигентным, уважающим и заботливым. Однако, если собеседник – хороший слушатель и хочет, чтобы вы поговорили, сделайте ему одолжение.

### **Как планировать свою деятельность**

1.Прежде чем выполнить любое дело, четко сформулируй цель предстоящей деятельности.

2.Подумай и хорошо осознай, почему ты это будешь делать, что тебя толкает сделать это, для чего это нужно.

3.Оцени и проанализируй возможные пути достижения цели. Постарайся учесть все варианты.

4. Выбери наилучший вариант, взвесив все условия. Обычно самый очевидный вариант не является самым лучшим.

5. Наметь промежуточные этапы предстоящей работы, хотя бы примерно определи время для каждого этапа.

6. Во время реализации плана постоянно контролируй себя и свою деятельность. Корректируй работу с учетом получаемых результатов, то есть осуществляй и используй обратную связь.

7. По окончании работы проанализируй ее результаты, оцени степень их совпадения с поставленной целью. Учти сделанные ошибки, чтобы избежать их в будущем.

Сейчас я хочу предложить вам несколько упражнений, направленных на сохранение и укрепление психического здоровья. Они помогут вам снять усталость, обрести уверенность в себе, справиться с раздражением, гневом, повышенной тревожностью.

#### Упражнение 1. «Измени свой пульс»

- Нащупайте у себя на запястье место, где биение сердца ощущается отчётливее всего. Сосчитайте количество ударов в течение 15 секунд, умножьте полученный результат на 4. Так мы вычислим количество ударов в минуту.

Закройте глаза. Расслабьтесь. Вспомните и во всех деталях представьте ситуацию, когда вы сильно радовались. (Даю 2 минуты). Сосчитайте пульс теперь. Запишите.

#### Упражнение 2. «Два дела»

Выбирается водящий и 3 помощника. Водящий садится на стул в центре комнаты. Первый помощник садится на стул против водящего и начинает совершать различные движения, постоянно меняя их. Водящий копирует движения, являясь как бы «зеркалом». Два других помощника в это же время садятся по бокам от него и начинают быстро поочередно задавать любые вопросы водящему. Тот должен, не прекращая повторять движения, отвечать на вопросы, желательно, логично и по смыслу.

Упражнение продолжается 1-2 минуты, затем приглашаются другие участники.

#### Упражнение 3. «Горная вершина»

- Сядьте удобно. Глубоко вдохнули, выдохнули, закрыли глаза. Осмотрели себя спокойно изнутри: удобно ли положение головы? Удобно ли вы сидите? Опущены ли ваши плечи? Насколько удобно положение рук и ног? Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьётся чётко, ритмично...