

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА  
ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА Г.СТАВРОПОЛЯ**

Методические рекомендации:  
«Как управлять эмоциями?»

**Выполнила:**  
Педагог-психолог  
Вареникова Ангелина Сергеевна

Эмоции — почти самое важное в человеке и присущее только ему. Это психическое состояние, связанное с нервной системой, вызванное химическими изменениями, которые по-разному связаны с мыслями, чувствами, поведенческими реакциями и степенью удовольствия или неудовольствия.

Есть эмоции положительные и отрицательные. Иногда как с первыми, так и со вторыми сложно совладать. Мы привыкли разделять разум и чувства. Однако негативные переживания открывают перед нами новые возможности — преодолевая их, пытаясь побороть их, мы можем выйти на новый уровень, одержать победу над собой или ситуацией. Например, если вам предстоят важные соревнования, состояние тревоги будет индикатором того, что вы стремитесь выступить как можно лучше, если бы вы не тревожились, вряд ли это побудило вас к действиям. Эмоции, пусть и негативные, защищают нас. И положительные, и отрицательные эмоции нужны — они помогают нам расти и развиваться.

Порой, поддавшись эмоциям или позволив себе пойти на поводу у ложных чувств, мы совершаем поступки, в которых впоследствии раскаиваемся. При этом мы оправдываемся, что утратили над собой контроль, поэтому эмоции взяли верх над разумом. То есть не мы управляли эмоциями, а они нами.

Для того, чтобы избежать этих ошибок и научиться контролировать свои эмоции начните делать простые, но необыкновенно действенные упражнения. Делайте их регулярно, если рассчитываете получить существенный эффект.

### **Упражнение №1 – «Перевод в тело»**

Поскольку любые эмоции так или иначе проецируются на тело, то управляя или каким-либо образом манипулируя с телом, мы можем контролировать эмоцию. Суть упражнения заключается в том, что, почувствовав, как в вас закипает какая-то неприятная эмоция, вы переводите ее мысленно в какой-то участок тела (например, в кулак), который что есть силы сначала напрягаете, а потом расслабляете. И так несколько раз. Пока не отпустит.

### **Упражнение №2 – «Воздушный шарик»**

Все любят шарик, так почему бы не поиграть в интересную игру, которая к тому же поможет справиться с нахлынувшими эмоциями? Правила предельно просты: надуйте несколько воздушных шаров, но не завязывайте их, а держите в руках. Медленно выпустите воздух из шариков, сконцентрируйтесь на том, как меняется форма шара. Потом предложите ребенку и самому стать воздушным шариком. Пусть он наберет столько воздуха, сколько сможет, а потом медленно выпустит его через рот. Расскажите, что когда его переполняют эмоции: гнев, злость, обида, он превращается в воздушный шар, а для того, чтобы освободиться от неприятных ощущений, нужно просто выдохнуть.

### **Упражнение №3 – «Клубочек»**

Расскажите ребенку, что грусть, печаль и обиды можно смотать в клубочек, полностью избавив себя от неприятных чувств. Возьмите яркую пряжу и предложите малышу рассказать нитке о своих печалях, сматывая их в клубок. Предложите проделывать это каждый раз, когда злитесь или расстраиваетесь.

#### **Упражнение №4 – «Идентификация».**

Суть этого упражнения состоит в том, чтобы понимать какую именно эмоцию вы в данный конкретный момент времени испытываете. Злость или обиду, страх или азарт, чистая это эмоция или смешанная.

Поскольку главное в контроле эмоции – это наблюдение за ними, то, чтобы качественно наблюдать эмоции, их необходимо различать. Чтобы понимать какие бывают эмоции воспользуйтесь таблицей эмоциональных состояний.

Само упражнение достаточно простое – начните наблюдать за собой и, заметив изменение в эмоциональном фоне, просто спросите себя «что это?». Спрашивайте до тех пор, пока у вас не сформулируется конкретный ответ.

#### **Упражнение №5 – «Не дай упасть»**

Отличная игра, которая поможет ребенку успокоиться и отвлечься в стрессовой ситуации. Правила игры предельно просты: подбросьте салфетку, маленький мячик или целлофановый пакет и скажите ребенку, что предмет не должен коснуться земли. Если используете салфетку или пакет, можно усложнить игру, предложив удерживать вещь в воздухе при помощи одного только дыхания.

В заключении, хочется сказать: существует мысль, что эмоция-зеркало души. Наверное, трудно однозначно сказать, так это или нет. Но в любом случае мы хотим всегда, чтобы то, что мы видим в зеркале, было красивым. Поэтому без сомнения можем сказать, что приятные эмоции делают человека красивее. Давайте не забывать об этом и дарить себе и окружающим лишь приятные эмоции, а когда случится так, что надвинется на вас темная туча неприятностей, не давайте ей захватить себя и пролиться дождем раздражения, гнева, злости на своих близких.