



Если мы не управляем эмоциями, эмоции управляют нами.



Управляй эмоциями – управляй жизнью!

«Функциональная «грамотность» в области здоровья»
(Здоровьесберегающая грамотность)

Умения управления ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ

Подготавливая учеников к жизни.

Автор
Адил Махаматович
педагог-психолог
ул. 8, Новопаишковая



Умения, которым полезно научить ребенка

Осознавать и анализировать собственные эмоции и эмоциональные состояния

Каждое эмоциональное состояние сопровождается определенными изменениями в теле. Как только мы распознали у себя эмоцию, важно её назвать, дать ей имя.


Как развивать свою способность распознавать свои эмоции?

- ✔ Быть внимательным к внутреннему миру.
- ✔ Развивать телесную чувствительность.
- ✔ Расширять эмоциональный словарь.

Идентификация эмоций:

 Интерес	 Удивление
 Радость	 Печаль
 Доверие	 Отвращение
 Страх	 Злость

Практический занятия

 Дневник эмоций

Ежедневно фиксируйте, какие наиболее сильные переживания вам запомнились за прошедший день. Описывая эмоцию, отметьте также, когда она появилась, какие ощущения при этом возникали в теле и о чем вы в тот момент думали.



Игра «Волшебный мешочек»

Предложить ребенку сложить в волшебный мешочек все отрицательные эмоции, злость, обиду, грусть. Этот мешочек, со всем плохим, что в нем есть, крепко завязывается. Можно использовать еще один волшебный мешочек, из которого ребенок может взять себе положительные эмоции.

Соотносить свои эмоции с эмоциями других, видеть сходство и различие в эмоциональных реакциях различных людей в одной и той же ситуации

Эмоциональный интеллект – это способность распознавать свои чувства и эмоции и управлять ими, а также понимать чувства других людей.

Чем лучше развит эмоциональный интеллект



Тем лучше построение собственной жизни и отношений с другими людьми.



Игра «Пиктограммы»

Детям предлагается набор карточек, на которых изображены различные эмоции. Каждый ученик берет себе карточку, не показывая ее остальным, и пытается показать эмоции, нарисованные на карточках. Остальные они должны угадать, какую эмоцию им показывают и объяснить, как они определили, что это за эмоция.

Видеть и понимать эмоции, эмоциональные состояния и чувства других людей

Чтобы понимать эмоции другого человека нужно опираться на свой личный опыт переживания, а также обращать внимание на :

- ✔ выражение лица, взгляд, жесты, позы и движения человека
- ✔ особенности его поведения в сложившейся ситуации
- ✔ ситуацию, которая привела к возникновению тех или иных эмоций
- ✔ содержание его высказываний
- ✔ его интонации, на то, как он говорит



Упражнение «Зеркало и Обезьяна»

Участники разбиваются на пары и встают друг против друга. Один из пары – «обезьяна», которая смотрит в зеркало, другой «зеркало», в котором повторяются движения обезьяны. (Через некоторое время участники меняются ролями)

Произвольно регулировать собственные эмоциональные состояния

Способности детей в произвольной регуляции эмоций, в сравнении с движением, еще менее развиты: им трудно скрыть радость, огорчение, вину, страх, подавить раздражение или негодование.

Наиболее важное место в технике психической саморегуляции занимают специальные упражнения на расслабления мышц, упражнения на дыхание, которые в свою очередь способствуют расслаблению контроля сознания и введения установок в подсознание, различные медитативные упражнения.



Дыхание – важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлекторно. Дыхание – самая действенная техника по управлению эмоциями.



Растяжки – прекрасный способ, позволяющий снимать эмоционально-психическое напряжение и одновременно повышать двигательную активность, что так важно для ребенка.



Релаксация – это расслабление. Приемы релаксации основаны на сознательном расслаблении мышц.



Вербализация чувств – хороший метод, чаще называемый более простым словом – «выговориться».

Эмоциональные реакции необходимы, чтобы мы приспособились к окружающему миру, и когда мы умеем управлять эмоциями – адаптация происходит лучше, мы становимся счастливее и успешнее.

