

# Учитесь властвовать собой

Обучение подростков управлению  
ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ.



**Эмоциональное напряжение** – психическое состояние, обусловленное ожиданием неприятных для субъекта событий, сопровождаемое ощущением общего дискомфорта, тревоги, иногда страха. Основной причиной возникновения напряжения является неудовлетворенная потребность.



# ИСТОЧНИКИ НАПРЯЖЕНИЯ

- Проблемы с друзьями



- Серьезные семейные проблемы



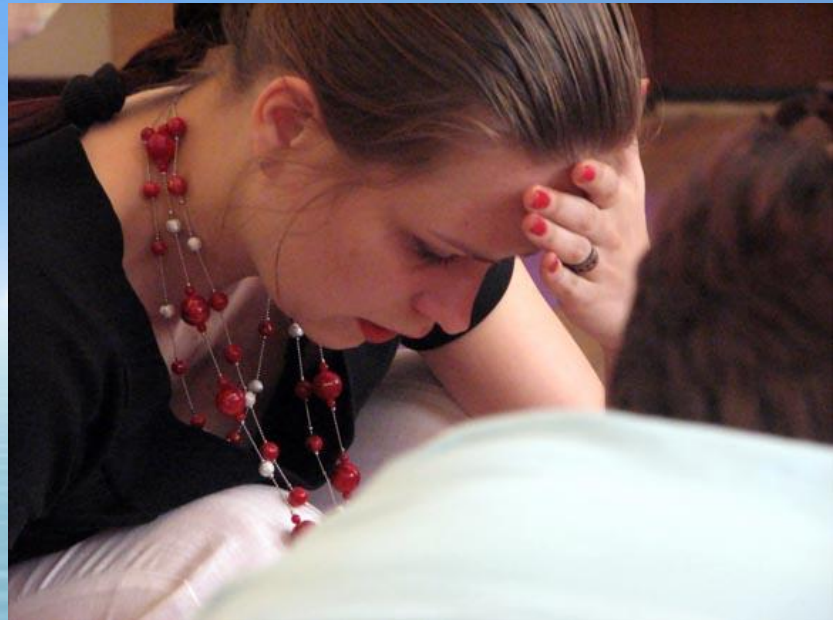
# ИСТОЧНИКИ НАПРЯЖЕНИЯ

- Изменения, происходящие с телом (слишком высокий, низкий, толстый, неуклюжий, прыщавый..)



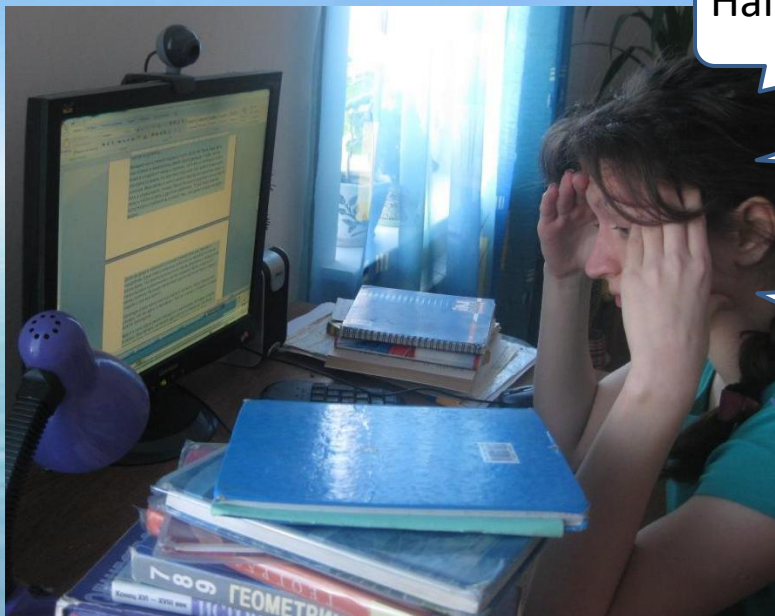
# ИСТОЧНИКИ НАПРЯЖЕНИЯ

- Смерть любимого питомца или близкого родственника



# ИСТОЧНИКИ НАПРЯЖЕНИЯ

- Накопилось много дел и необходимость соответствовать слишком высоким требованиям или ожиданиям



Написать реферат..

Успеть на тренировку..

Убраться в комнате..

Выучить физику



# МЕТОДЫ СНЯТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

- **Метод глубокого дыхания.**

Медленное и глубокое дыхание понижает возбудимость нервных и способствует мышечному расслаблению.

Частое дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности



# • Прогрессивная мышечная релаксация

Релаксацией называют состояние бодрствования, характеризующееся пониженной психофизиологической активностью, расслаблением, которое ощущается либо во всем организме, либо в любой его системе

Методика психомышечной релаксации по Джекобсону основана на простом физиологическом факте: после периода напряжения любая мышца автоматически расслабляется.

При овладении важно сильно напрягать мышцы, начиная с правой руки, после этого полностью их расслаблять, и *обращать внимание на разницу ощущений*, возникающих при напряжении и расслаблении мышц.



# •Визуализация

(активное включение представлений и чувственных образов)

Воображая приятные, спокойные картинки человек достигает расслабления не только тела, но и сознания.

Универсальными для релаксации считаются образы моря с легкими голубыми волнами, образы неба с медленно плывущими мягкими облаками, представления себя в лодке на тихом озере.

В целом, наиболее комфортными для отдыха, умиротворяющими являются голубой и зеленый цвета.



# •Когнитивные стратегии

(использование программирующей и регулирующей силы слова)

## 1. Изменение неадекватных убеждений, отказ от нереальных требований к себе

(например, что мы должны соответствовать каким-либо стандартам, чьим-либо ожиданиям)

Ставьте перед собой реально достижимые цели, правильно оценивайте свои силы и возможности.



## 2. Анализ поражений

Если вы потерпели в чем-то неудачу, научитесь извлекать из этого правильные выводы.

Вместо того, чтобы ругать себя: «Я плохо написал контрольную, потому что я глупый и ничего у меня не получается», вам лучше реально посмотреть на вещи: «Я плохо написал работу, потому что плохо подготовился»

Это поможет в следующий раз избегать подобных неприятностей и верить в свои силы.

### 3. Формирование позитивных утверждений

Я не успею	Я могу справиться, если составить план
У меня ничего не получится	Если не удастся, я попытаюсь вновь
Дело зашло в тупик	Из любой ситуации есть выход



## 4. Преодоление нежелательных мыслей методом самовнушения и самоубеждения

**Умей спокойно относиться  
к тому, чего не в силах  
изменить**

**Сенека**

Можно использовать фразы:

- Я сделал все, что мог
- Подумаю об этом завтра
- Не боги горшки обжигают



## 5. Ведение дневника



В дневнике вы можете описывать свои чувства, освобождаясь от них и понимая, что за ними стояло.



Анализируйте:

- Что важно для меня?
- Чего можно было бы избежать?
- Что я могу сделать?



# И конечно юмор!

Юмор – это спасательный круг на волнах жизни. Мир уцелел, потому что смеялся.



«Смех так полезен, что одна минута хохота приносит человеку столько же пользы, как и 45-минутная физическая нагрузка»

А. Кичаев

