

## *Как управлять негативными эмоциями*

### Упражнение «Следствия вели...»

Участвуют все присутствующие. Ведущий называет исходную ситуацию и спрашивает первого участника, почему это хорошо. Первый участник отвечает. Ведущий спрашивает второго участника, почему то, что сказал первый участник, плохо и т.д. (чередую плохие и хорошие следствия)

Например, исходная ситуация: «Промочить ноги»

Мини-лекция: «Как управлять своими эмоциями»

Негативные эмоции мешают нам приступить к работе, либо продолжить работу, мешают собраться с мыслями. Как же можно помочь себе в ситуации, когда Вы уже испытываете эти эмоции?

Можно разрядить свои эмоции, поговорив с теми людьми, которые поймут и посочувствуют.

Если ты один, можешь поколотить подушку или выжать мокрое полотенце - это поможет расслабиться, так как обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах. Произвести любые спонтанные звуки - напряжение может быть «заперто» в горле. Можно использовать такой прием, как дыхание уступами: три-четыре коротких выдоха подряд, затем такое же количество коротких вдохов.

А сейчас мы выполним несколько упражнений на снятие эмоционального напряжения:

- Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

- Слегка помассируйте кончик мизинца.

- Встаньте и сделайте очень глубокий выдох. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «Ааааа». Представьте себе, что при этом из Вас «вытекает» ощущение напряжения, усталости. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе повторяйте звук «Ааааа» все громче и громче, пока неприятные ощущения не покинут Вас полностью.

- На минутку встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену машины «Скорой помощи». Положите руку себе на голову и произнесите громкий высокий протяжный звук «Иииии». Постарайтесь почувствовать, как Ваша голова начинает дрожать от этого звука. А теперь попробуйте прокричать этот звук подобно сигнальной сирене - произносите его то выше, то ниже (30 сек.)

Вы заметили, что сохранили свои силы?

### Упражнение «Стряхни»

Учащимся сообщается: «Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой

мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не смогу хорошо подготовиться к экзамену». Кто-то настраивает себя на то, что не сдаст экзамен, наделает кучу ошибок и обязательно получит двойку. А кто-то может сказать себе: «Я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?»

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное - плохие чувства, тяжелые заботы и плохие мысли о самих себе - слетает с Вас как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги с носков до бедер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если Вы будете издавать какие-то звуки. Теперь потрясите лицо и прислушайтесь, как смешно меняется Ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с Вас спадает, и Вы становитесь все бодрее и веселее.

После проведения упражнения - обсуждение самочувствия.

Упражнение «Волшебное дерево»

В основе метода положен метод визуализации и вхождения в образ.

Представьте себя могучим деревом. Войдите в образ. Представьте, как сверху в вас вливается энергия космоса. Вообразите ее в виде золотого потока. Ощутите, как энергия проходит через весь ваш организм к пяткам ног, пронизывает вас насквозь, наполняя животворящей силой, расплываясь теплом по всему вашему телу до кончиков пальцев.

Представьте, что через ступни ног в вас вливается энергия земли в виде серебряного потока и наполняет силой и бодростью все ваше тело.

Упражнение «Что во мне?»

Цель: выявить конфликтные зоны эмоциональной жизни учащихся.

Инструкция: «Представьте себе, что вы психический сосуд, в котором находятся разные вещества, жидкости и элементы. В каждом из вас, их более 10. Они разного цвета, разной консистенции, одних больше, других меньше. Назовите их и опишите»

Задание выполняется письменно. Каждый называет эти вещества, а тренер задает вопросы:

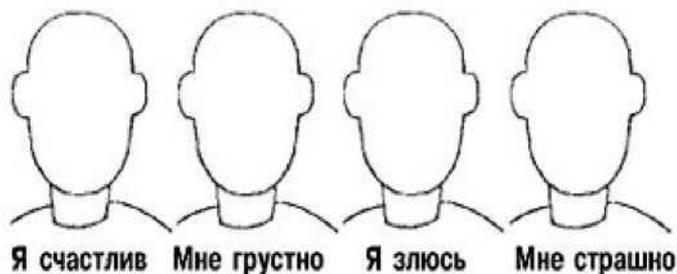
- Какова их природа?
- Когда они родились?
- Какая из перечисленных вещей самая старая?
- Какая самая необходимая / ненужная?
- Какие чувства она вызывает у вас / у др. людей?

Упражнение «Мои лица»

Участникам сообщается: «Сейчас я вам раздам листы, на которых изображены лица. Дорисуйте картинки так, как предложено. А теперь поговорим о том, что у нас получилось». После этого проводится анализ-обсуждение по следующим вопросам:

- Когда у тебя бывает такое лицо?
- Как еще окружающие могут понять, что тебе грустно?

- Как бы ты выразил свои переживания?
- Предпочитаешь ли ты выражать свои чувства или держать их в себе?



#### Упражнение на снятие мышечных зажимов

Цель: устранение эмоциональных блоков; снятие мышечного напряжения.

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза;

- дышите глубоко и медленно;
- пройдите внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);
- постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;
- прочувствуйте это напряжение;
- резко сбросьте напряжение - делайте это на выдохе;
- сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы - удивления, радости и пр.).

#### Упражнение «Штрих»

Цель: эмоциональная разрядка.

Вспомните все плохое, что накопилось за день, и начните чертить на бумаге так, как вам захочется, выплескивая таким образом весь негатив на листок. Лист выбросьте (можно его порвать) - и почувствуйте облегчение.

#### Упражнение «Лимон»

Инструкция: Сядьте удобно, руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно

представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните ощущения. Затем - одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

#### Упражнение «Ящик Пандоры»

Участникам напоминает легенда о ящике Пандоры. После этого участникам предлагается написать на листах бумаги все то, что может каждому из них помешать успешно сдать ЕГЭ. Затем эти препятствия нужно положить в ящик Пандоры и закрыть его. Но важно продолжать помнить, что может им помешать.

После завершения упражнения - обсуждение.

Источник: [www.staviro.ru](http://www.staviro.ru)