

# **КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ ПРЕОДОЛЕТЬ НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ?**

***« Поднимайся над собой,  
но не теряй себя из виду»***

***Ежи Лец***

Многие взрослые, не говоря уже о детях, не могут описать, что творится в их душе, чем они недовольны. А если человек умеет оценить свое душевное состояние, будет легче и окружающим, и ему самому.

***Попробуйте следующие упражнения для развития умения понимать себя:***

- Прислушайтесь к себе. Если бы ваше настроение можно было покрасить, то какого цвета оно стало? На какое животное или растение похоже ваше настроение? А какого цвета радость, грусть, тревога, страх? (можно вести «дневник настроений», в котором отображать настроение в виде рожиц, человечков, пейзажей).
- Нарисуйте контур человечка. Представьте, что человечек радуется, заштрихуйте карандашом то место, где, по вашему мнению, в теле находится это чувство. Затем также «прочувствуйте» обиду, гнев, страх, счастье, тревогу. Для каждой эмоции можно выбрать свой цвет.

Ответьте на вопросы:

1. Что тебя может разозлить?
2. Как ты себя ведешь, когда злишься?
3. Что чувствуешь в состоянии гнева?
4. Что ты сделаешь, чтобы избежать неприятностей в эти минуты?
5. Какие слова для тебя самые обидные?
6. Если ты слышишь обидные для себя слова, что чувствуешь, что делаешь?

***Чтобы научиться справляться с гневом, существуют специальные методики и упражнения:***

- Изображайте различные эмоции, обращая внимание на мимику гневного человека (стройте «рожицы» перед зеркалом)

- Нарисуйте запрещающий знак «СТОП»: как только почувствуете, что начинаете сильно сердиться, сразу достаньте этот знак и скажите вслух или про себя «**СТОП!**»
- Учитесь словесным формам выражения гнева, раздражения («я расстроен, меня это обидело»)
- Для выплескивания негативных эмоций воспользуйтесь «чудо – вещами»:
  - ✓ чашка (в нее можно кричать);
  - ✓ листы бумаги (их можно мять, рвать, с силой кидать в мишень на стене);
  - ✓ карандаши (ими можно нарисовать неприятную ситуацию, а потом заштриховать или смять рисунок);
  - ✓ пластилин (из него можно слепить фигурку обидчика, а потом смять ее или переделать).
- Средство «быстрой разрядки». Если вы перевозбуждены, побегайте, попрыгайте, громко покричите или спойте песню.
- Игра «Обзывалки»

Для исключения из повседневного общения обидных слов, обзывайтесь необидными словами. Это могут быть названия фруктов, цветов, овощей и т.д. обзывайтесь до тех пор, пока поток слов не иссякнет. При этом получите эмоциональную разрядку.

***Упражнения для управления своими эмоциями:***

- Сильно сжать кулаки, напрячь мышцы рук, затем постепенно расслабляться, «отпуская» негатив.
- Можно представить себя львом! «Он красив, спокоен, уверен в своих силах, голова гордо поднята, плечи расправлены. Его зовут как тебя. Ты – лев!»
- Если начинаете злиться, сделайте несколько медленных вдохов-выдохов, сосчитайте до 10.