



Государственное автономное учреждение Иркутской области  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и  
социальной помощи»

## «Искусство управлять эмоциональным состоянием»

Педагог-психолог ГАУ ЦППМиСП  
Н.В. Шушакова

## Цель:

Научить применять в работе с обучающимися оптимальные и действенные приемы и способы саморегуляции в состоянии их повышенного эмоционального дискомфорта;

Профилактика психоэмоциональных расстройств, а соответственно социально-негативных форм поведения среди обучающихся.

**страх ввиду  
сложившейся  
политической  
обстановки в  
стране, в мире и  
т.д.**

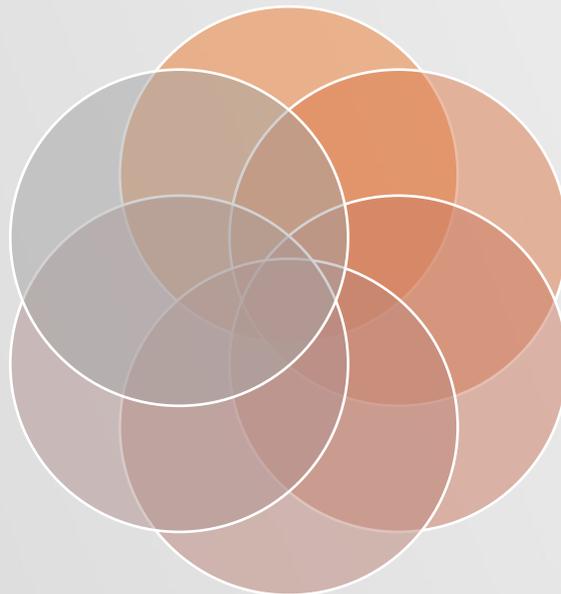
**нервно-  
психическое  
напряжение**

**переутомление**

**страх перед  
контролем**

**страх быть  
покинутым**

**страх не найти  
поддержки**





**Создание благоприятного психологического климата подразумевает и спокойный эмоциональный фон, а значит снятие эмоционального напряжения у всех членов группы, достижение эмоциональной гармонии как в коллективе, так и у каждого обучающегося в отдельности.**



## Упражнение «Нарисуй свое настроение»

- позволяет участникам осознать свое эмоциональное состояние “здесь и сейчас” и выразить его в образной форме.

## Упражнение «Зеркало»

- Цель данного упражнения - создание положительного эмоционального настроения, снятие напряжения, сплочение коллектива, создание благоприятного психологического фона

## Упражнение «Гроздь винограда»

- Цель: сплочение коллектива, снятие эмоционального напряжения, дает понять, что каждый человек уникален.



## Упражнение «Передай маску»

- Цель: работа с эмоциями, разминка для мышц, снятие напряжения как физического, так и эмоционального, позитивный настрой, создание благоприятной атмосферы в группе.



## Упражнение «Танец отдельных частей тела»

- Цель: снятие мышечных и эмоциональных зажимов.

## Упражнение «Внутренний луч»

- Цель – расслабление, снятие эмоционального напряжения, **управление своим эмоциональным состоянием.**



## Упражнение «Кулаки»

- Цель: преодоление скованности и напряженности участников группы, тренировка мышечного расслабления.

## Упражнение «Аффирмации»

- Термин «аффирмации» — это **позитивные утверждения в виде коротких фраз**. В популярной психологии их используют, чтобы **создать настрой, изменить отношение к собственной негативной установке**.
- Суть **аффирмаций** заключается в **воздействии программирующих предложений на подсознание**.

## «Аффирмации - На успешный день»

- Каждый мой день лучше предыдущего.
- У меня хорошее настроение.
- Меня окружает любовь.
- Мои помыслы чистые и гармоничные.
- Я двигаюсь в верном направлении.
- Меня защищает Вселенная.
- Я успешный человек.
- Мои мысли воплощаются в жизни.
- Моя жизнь становится прекраснее с каждым днем.
- Своими мыслями я делаю свой мир лучше.

## «Аффирмации - На здоровье»

-  **Моя нервная система стабилизируется, я спокойна и оптимистична.**
-  **У меня прекрасное крепкое здоровье.**
-  **Я всегда полон сил и энергии.**
-  **Я энергичен.**
-  **Мое здоровье в прекрасном состоянии.**
-  **Я прекрасно выгляжу.**
-  **С каждым днем я чувствую себя все лучше и лучше.**

## «Аффирмации - На успех и удачу»

Удача мой постоянный спутник.

Я привлекаю в свою жизнь радость, успех и благополучие.

Успех преследует меня в любом начинании.

Я всегда выхожу победителем из сложных жизненных ситуаций.

Любое действие приближает меня к достижению цели.

В моей жизни все происходит по лучшему сценарию.

Я с легкостью справляюсь с любыми трудностями.

Я успешный и удачливый человек.



## Упражнение «Цвет и звук»

- Цель: нахождение индивидуальных путей снятия эмоционального напряжения с помощью звуков.

## Техники «Заземления»

- Опорная поза (ноги на полу всей ступней или стоя), почувствовать все свое тело (просканировать), дыхание на счет 4-7-8 (вдох – задержка – выдох). Вдох носом, выдох ртом (как будто задуваешь);
- Ритмичные движения – постукивать по ключицам руками крест-накрест. Обхватить себя руками и раскачиваться;
- Осмотреться вокруг и назвать 5 предметов синего цвета, 5 круглых предметов, 5 острых углов и т.д. можно мысленно описывать окружающее, как будто заполняя протокол;
- Сделать несколько интенсивных физических упражнений, чтобы утилизировать гормоны стресса. Задача: быстро устать. Делать на пределе сил;
- «Выплеск энергии» - интенсивно орать, кататься, заламывать руки, рыдать 8-10 минут до состояния опустошения, пока искренне не захочется прекратить;
- Найти человека для разговоров на отвлеченные темы.

## Упражнение Техника «Письмо из будущего»

- Когда человек попадает в сложную жизненную ситуацию очень важно, чтобы рядом оказался кто-то, кто сможет выслушать спокойно, без критики. Тот, кому вы полностью доверяете и можете рассказать все свои самые заветные тайны. Кто обладает знаниями и опытом выхода из кризисных ситуаций, тот кто знает ответ на вопросы: «Что делать?» и «Что же будет дальше?».

Государственное автономное учреждение  
Иркутской области  
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,  
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»



1999-2022

664022, г. Иркутск,  
ул. Пискунова-42;  
тел.70-00-37, т/факс 70-09-40  
E-mail: [ogoucpmss@mail.ru](mailto:ogoucpmss@mail.ru)  
сайт: [www.cpmss-irk.ru](http://www.cpmss-irk.ru)

На страничке сайта:  
[www.cpmss-irk.ru](http://www.cpmss-irk.ru)

Консультация online



Благодарю за внимание!