**Занятие с учащимися**

**«Как учиться управлять своими эмоциями»**

**Цель:** способствовать формированию у старшеклассников потребности в духовном росте, умения вести внутренний диалог с собой.

Ход занятия

- Наша самооценка-это наше самоощущение. То, как мы воспринимаем себя, нашу жизнь, наши чувства по отношению к друзьям – все это воздействует на нашу самооценку. Она зависит от того, как к нам относятся наши друзья, родители или воспитатели, что они о нас говорят.

Если тебя окружают симпатичные люди, и ты с ними ладишь, это значит ты положительно относишься к самому себе. Но так бывает далеко не всегда. Не всегда нас окружают исключительно симпатичные люди, не всегда мы со всеми ладим. Жизнь это «плюсы» вперемешку с «минусами».

Иногда подросткам кажется, что они не могут преодолеть трудности, когда они полагают, что несчастья будут преследовать их постоянно, что не смогут дальше переносить охватившую их тоску. Заботливый друг, в такой ситуации, и выполнит роль воздушного шара. Друг, который готов тебя выслушать, снять тяжкий груз с твоих плеч, решить многие проблемы. Прежде казавшиеся неразрешимыми.

Чувства воздействуют на поведение. Наше поведение целиком зависит от того, как мы настроены.

- Назовите, какие эмоции мы с вами можем испытывать?

- Какие из них положительные?

Если ты чувствуешь себя в ответе за свои эмоции, значит, умеешь ими управлять. Что же с этим делать? Как минимум знать – что этим качеством природа наделила тебя более щедро, чем следовало бы. Максимум – вспомнить, кто в доме хозяин – ты или твои эмоции?

«Как управлять своими эмоциями»

Цель: учить управлять эмоциями.

- Как разрядить негативные эмоции? (выслушать мнения учащихся)

* Можно разрядить свои эмоции, высказавшись в кругу друзей, которые поймут и посочувствуют.
* Если ты один, то можешь выразить свой гнев, поколотив подушку или выжимая полотенце, даже если оно сухое. Большая часть энергии гнева копится в мышцах плеч и в пальцах.
* Производи любые спонтанные звуки – напряжение может быть «заперто» в горле.
* Полноценную разрядку дают занятия каким-либо видом спорта. Поэтому настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем.
* Благотворно действует на человека природа. Прогулка по лесу, созерцание движения реки или спокойной глади озера, лесные звуки и запахи способны вернуть душевное равновесие и работоспособность даже в самых трудных ситуациях.
* Дыхание уступами. Три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе.
* Природа дала нашему мозгу отличное средство защиты от психических перегрузок – смех и плач. Смех оказывается своеобразной защитой нервной системы. Его можно рассматривать как Сирию коротких выдохов. Эти выдохи и дробят опасный поток импульсов.

-А сейчас выполним ряд **упражнений на снятие Эмоционального напряжения.**

1.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 упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

2.Возьмите по два грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони.

3.Слегка помассируйте кончик мизинца.

4.Поместите орех на ладонь ближе к мизинцу, прижмите его ладонью другой руки и делайте орехом круговые движения в течении трех минут.

**Способы снятия нервно-психического напряжения:**

1.Рулаксация-напряжение-релаксация-напряжение и т.д.

2.Спорт.

3.Контрастный душ.

4.Стирка белья.

5.мытье посуды.

6.Пальчиковое рисование. Кляксы. Потом поговорить о них.

7.Скомкать газету и выбросить ее.

8.Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить.

9.Слепить из газеты свое настроение.

10.Закрасить газетный разворот.

11.Грамко спеть любимую песню.

12.Покричать то громко, то тихо.

13.Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».

14.Смотреть на горящую свечу.

15.Вдохнуть глубоко до десяти раз.

16.Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

**Упражнение «Мое имя»**

Цель: эмоциональное восприятие имени.

Напишем на листе бумаги свое имя, а рядом ассоциации, которые оно у вас вызывает. Соответствует ли вашему внешнему облику, характеру, душевным качествам?

Напишем несколько определений, созвучных нашему имени и образу. А теперь подумаем, что преобладает в этих определениях – любовь, нежность, уважение к себе или юмор, ирония, насмешка?

Если проявилось негативное отношение к себе, постараемся избавиться от него, чтобы относиться с уважением к своему имени и к себе!

Постараемся также, почаще обращаться по имени к окружающим нас людям, вкладывая в него доброе отношение, ведь имя человека – самый сладостный, для него звук, убеждает нас Д.Карнеги.

**Упражнение «Декларация моей самоценности»**

Цель: повышение самооценки, возможность поверить в свои силы.

Инструкция: Я сейчас прочитаю вам «Декларацию…» Это своеобразный гимн самому себе. А теперь, я попрошу вас прочитать вслух, всем вместе.

« Я – это Я.

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я.

Есть люди чем - то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что исходит от меня –

это подлинно мое, потому что именно Я выбираю это.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были;

мой рот и все слова, которые он может произносить – вежливые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные ко мне или к другим людям.

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, мои надежды и страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу полюбить себя, подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорил и делал, как Я думал и чувствовал, Я вижу, что это все не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется нужным, и открыть что-то новое в себе самом.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать.

Я – это Я, и Я –это замечательно!»