**«Как управлять негативными эмоциями».**

**Задачи:**

1. Обучение способам избавления от негативных эмоций.  
2. Снятие эмоционального напряжения  
**1. Приветствие**.Каждый участник приветствует других любыми словами или жестами. Остальные – повторяют эти слова приветствия или копируют жест, возвращая тем самым приветствие его владельцу.

**2. Разминка**

**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. (чередуя плохие и хорошие следствия)

Например, исходная ситуация: "Промочить ноги"

**3. 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 "Аааааа". 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?  
**4. 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](http://incity.ru/) 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.

5. Упражнение. "Снежки"

Рабочее пространство комнаты делится на 2 равные части, а группа делится на две команды, рассчитавшись "на первый – второй". Газетные листы надо скомкать в "снежки". По сигналу ведущего команды бросают снежки на территорию противника. Побеждает та команда, на территории которой после сигнала "Стоп" окажется меньше снежков.  
**6. Подведение итогов занятия**