

## ЭМОЦИИ — что это такое?

**Эмоции** - это личное отношение, т.е. реакция человека на происходящие с ним события.

Сегодня ученые много спорят о том, насколько вредны негативные эмоциональные проявления для здоровья людей.

Существует мнение, что в разумных количествах стресс даже полезен, так как помогает организму держаться в тонусе, не раскисать и подталкивает к действию. Хотя при современном ритме жизни полностью избегать стрессов невозможно, нужно стараться не накапливать отрицательные эмоции в себе.

### Эмоциональное состояние человека:

Настроение;  
Внутренние чувства;  
Влечение;  
Желания;  
Аффекты и эмоции;  
Обида;  
Раздражение;  
Возбуждение;  
Истерика;  
Упадок сил;  
Мечтательность;  
Хочу или не хочу.

Естественные эмоциональные реакции не следует сдерживать, важно только научиться корректно их проявлять.



**Медиатор**  
**Виноградова Т.П.**

**Наш адрес:** 646430  
Омская область;  
Муромцевский район; р.п.  
Муромцево;  
КОУ «Петропавловская школа—  
интернат».  
[ppckoshi8@mail.ru](mailto:ppckoshi8@mail.ru)  
**Факс:** (38158) 3-41-12  
**Телефон:** (38158) 3-41-12

КОУ «Петропавловская  
школа—интернат»



# Гармонизируем эмоциональное состояние

**В помощь обучающимся,  
родителям, педагогам.**

2024год

## Способы избавления от стресса:

плавание;  
занятия в тренажерном зале;  
бег;  
йога;  
дыхательная гимнастика;  
доверительная беседа с близким человеком .



## Способы избавления от негативных переживаний:

- 1)мысленно перенести образ обидевшего Вас человека на большой мягкий предмет (например, подушку или мягкую игрушку) и хорошенько побить этот предмет.
- 2)громкий крик, для которого, однако придется найти подходящее уединенное место, где можно будет накричаться вдоволь никого при этом не беспокоя.
- 3) водные процедуры (умойтесь холодной водой или примите душ, вода прекрасно очищает от впитанного негатива за день.
- 4) элементарные физические упражнения (поднимите обе руки над головой и опустите их вниз как можно резче, сделайте глубокий вдох и медленно выдох).
- 5) проветривание помещения (откройте форточки или окна и хорошо проветрите помещение).

## Рекомендуемые упражнения

### снятие эмоционального напряжения:

- 1.Настройка на определенное эмоциональное состояние (вспомни то место, где ты был счастлив).
2. Приятное воспоминание («Поменный стул» на «хороший», т.е. представь себе, что ты успешный и спокойный).
- 3.Упражнение «Улыбка» помогает снять мышечное напряжение. (Улыбнитесь себе как можно шире, покажите зубы).
4. «Спой любимую песню про себя».  
(Пропевание песни положительно воздействует на ваше эмоциональное состояние).
5. «Напиши свое имя головой в воздухе». (Это упражнение повышает работоспособность мозга).
6. Соедините ладони перед собой и давите одной рукой на другую.
- 7.Сцепите кисти пальцами, одна ла-



донь направлена вниз, другая вверх. Затем с силой потяните руки в противоположные стороны.

8. Ухватитесь руками за сиденье стула, и сильно потяните его к себе, спину держите прямо.
9. Сцепите пальцы головой и давите ладонями на затылок, не меняя положения головы.
10. Сжимайте пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимая кулак с усилием. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделать вдох.
11. Двумя грецкими орехами сделать круговые движения в каждой ладони.
12. Слегка помассируйте кончик мизинца.
13. Сосчитайте до 10 и в обратном порядке.
- 15.Хорошо разотрите мочки ушей, пока они не станут горячими.

**Будьте здоровы и счастливы!**