

Консультация «Развитие навыков жизнестойкости»

Жизнестойкость - умение контролировать свои эмоции, поведение, умение выходить из состояния стресса и разочарования, умение договариваться, умение принимать людей такими, какие они есть.

Эмоции - состояние человека при различных обстоятельствах.

Эмоции бывают **положительные** и **отрицательные**.

Человек может управлять эмоциями!

Управлять эмоциями:

1 Уметь переключаться с отрицательных эмоций на положительные.

2 Уметь контролировать эмоции

Человеку необходимы все эмоции:

1 **Страх** защищает нас от необдуманных поступков

2 **Обида** даёт знать, что кто-то нарушил наши границы

3 **Спокойствие** придаёт уверенность, позволяет отдохнуть и набраться сил

4 **Радость** даёт силу жить, она появляется когда человек приближается к тому, что считает хорошим, когда происходит то, что ему нравится

5 **Печаль** и **грусть** появляются тогда, когда приходится сожалеть об утрате, уходе чего-то важного и дорогого, сопереживать другому человеку и поддерживать его.

6 **Гнев** помогает обратить внимание человека на то, что ему мешает

Упражнения для снятия напряжения

1 «Лимон»

Представим что мы откусили лимон, он очень, очень кислый

Вдохнули воздух полной грудью, считаем до 5, выдохнули.

Сжали кулаки сильно, сильно, считаем до 5, выдохнули.

Подняли плечи, считаем до 5, выдохнули.

Напрягли ноги, считаем до 5, выдохнули.

2 «Я умею»

Чтобы отключаться от какой-либо ситуации, отвлечься от проблемы, нужно выдохнуть, закрыть глаза и сказать себе: я хорошо умею (любой свой навык, умение), я лучше всех делаю, умею....

Чем больше себя похвалите, тем быстрее переключитесь от ненужной ситуации и проблемы

3 «Выбрасываем проблемы»

Для сохранения спокойствия и быстрого восстановления сил можно использовать это упражнение:

- Взять любой лист бумаги, газеты и порвать на мелкие кусочки, выбрасывая в мусор.

- Взять любой лист бумаги, газеты, смять в ладошке, чем дольше сминаем, тем быстрее проходит стресс. Смятый лист выбрасываем в мусор

Всем удачи и благополучия! Берегите себя и своих близких!

Педагог-психолог Татьяна Павловна Мельникова