**Розвиваємо навички керування емоціями:**

**6 дієвих вправ**

Навички розуміння та прийняття емоцій потрібно розвивати у віці від трьох до шести років. Тобто ще в дитячому садочку! Але це в ідеалі. А що ж у реальності? А в реальності часто навіть дорослі не можуть похизуватися цими здібностями. Чому ж так?

Причина насправді дуже проста: дітей не навчили цьому батьки, а батьків – їхні родичі. Певно, вони якось без них обійшлися чи адаптувалися з часом, і цілком можливо, що все було нормально. Але наразі вміння конструктивно керувати емоціями є важливою рисою сучасної особистості (про що навіть йдеться в новому Держстандарті).

Тож розвиваємо ці навички в учнів! Пропонуємо кілька вправ, які наблизять ваших школярів до найвищого рівня майстерності керування емоціями. Та й просто полегшать їхнє життя!

**Розумію, а отже керую**

Коли люди не розуміють власних почуттів, вони часто діють необдумано та імпульсивно. Адже дійсно можна керувати лише тими емоціями, які ми усвідомлюємо. Тож маємо вчитися діяти свідомо! Запропонуйте учням заповнити просту таблицю з чотирьох колонок:

* Що я відчуваю?
* Чому я це відчуваю?
* Про що я думаю, коли це відчуваю?
* Як мені краще діяти?

Запропоновану таблицю можна використовувати постійно, коли виникають негативні емоції! Поясніть учням, що важливо запам’ятати принцип дії: висловіть емоцію, зрозумійте причину, випишіть думки та вирішіть, що будете робити.

**Вдих та видих**

Чи звертали ви увагу на те, що дихання людей, які плачуть, нервують або бояться, змінюється? Вони дихають швидко та нервово, їм бракує повітря, їхній організм знаходиться у стані гіперактивності. Це спричино тим, що людське дихання безпосередньо пов'язане з нервовою системою. Отже, якщо ми навчимося керувати диханням, то зможемо за потреби легко опанувати себе.

Пропонуємо дієву дихальну вправу:

* Сядьте рівно. Порахуйте до 4, зробіть глибокий вдих через ніс. Важливо стежити за тим, аби дихання було діафрагмальним. Для цього можна тримати руку на животі, слідкуючи, щоб грудна клітина не рухалась. “Дихати” має тільки живіт.
* Тепер так само порахуйте до 4 та зробіть видих через рот.
* Аби трохи ускладнити вправу, можна долучити до дихання рухи. Наприклад, на вдиху піднімайте ліву ногу, а на видиху – опускайте. Потім підніміть та опустить праву ногу. Зробіть 4 підходи.

Цю техніку можна використовувати кожного дня як фізкультхвилинку. Усвідомлене дихання допомагає не тільки керувати емоціями, а й сконцентруватися та зосередити увагу. Тому вправу можна застосовувати перед контрольною роботою або усним опитуванням!

**У спокійному тілі – спокійний дух**

Швидко опанувати емоції можна не тільки за допомогою дихальних, а й тілесних вправ. Бачите, що діти напружені? Запропонуйте їм дієве рішення  –  м’язову розрядку. Якщо школярі запам’ятають ці прості вправи та застосовуватимуть їх у скрутну хвилину, будьте певні: ви навчили їх емоційній саморегуляції.

**Вправи для рук**

* «Супергерой» – стиснути пальці рук в кулачки з усієї сили на п’ять секунд.
* «Олені»  –  схрестити руки над головою та якомога сильніше напружити м’язи (можна уявити, що тверді ніби роги), а потім швидко розслабте руки та різко опустіть.
* «Спорт»  –  стискайте та відпускайте уявний гумовий м'яч.

**Вправи для ніг**

* «Пляж» – сядьте, різко випряміть та напружте ноги (потягніться так, ніби на пляжі під сонцем), потім розслабте.
* «Пружинки» – натискайте пальцями ніг на уявні пружинки на підлозі, чергуючи напруження з розслабленням.

**Вправи для тулуба**

* «Хатні справи» – нахиліться і робіть рухи, що нагадують полоскання білизни, потім впростайтеся та виконуйте рухи, що імітують розвішування білизни на високу мотузку.
* «Стоп-кадр» – замріть у довільній позі на 1-2 хвилини, а потім розслабтеся.

**Вправа для шиї**

«Допитлива Варвара» – подивіться наліво (витягаючи шию, напружуйте м’язи), потім подивіться направо, а потім – уперед. А тепер розслабте м’язи.

**Щоденник емоцій**

У багатьох випадках змінити емоції людині заважають певні бар'єри. Вони можуть бути пов'язані зі звичним способом дій, потуранням своїм слабкостям тощо. Ця техніка допомагає виявити такі бар'єри, оцінити їх та зробити висновки, які допоможуть вплинути на свій емоційний стан.

Щойно відчуєте, що у вас починає зароджуватися негативна емоція, яку неможливо перебороти, спробуйте перемкнути увагу на визначення її справжніх причин. Запропонуйте учням вести щоденник емоцій, у якому вони відповідатимуть на наступні запитання:

1. Якби емоція могла говорити, що б вона сказала? На що важливо звернути увагу?
2. Що зміниться, якщо ви почнете прислухатися до цієї інформації? Чого вас навчила ця емоція? Що було хорошого в тому, що вона виникла?
3. Що станеться, якщо ви дозволите собі відчувати, а іноді і проявляти цю емоцію? Як її можна проявляти?

**Не плакати/не сміятися**

Запропонуйте дітям знайти фільм або відео, що викликає у вас бурхливі емоції. Щось, що неминуче викликає у вас сміх чи сльози. Увімкніть ролик і спробуйте цього разу приборкати свої почуття. Скористайтеся описаними вище техніками самоконтролю. Наприклад, подумайте про інше, поставте на паузу і пройдіться по кімнаті. Також можна дістати щоденник емоцій і проаналізувати свої відчуття.

**Театр**

Запропонуйте учням уявити, що вони актори, тільки вони братимуть участь не у звичайній п’єсі, а розігруватимуть різні життєві ситуації. І тут школярам потрібно звернути особливу увагу на те, що вони відчувають. А потім – розповісти про свої відчуття іншим учасникам. Наприклад, нехай вони уявлять, що йдеть лісом, світить сонце, хороша погода… І тут перед учнями з’являється ведмідь! Що вони відчуваєте? Як це проявиться в тілесних реакціях? Чому саме так?

Запропонуйте дітям подумати над тим, що вони відчувають, проаналізувати почуття та спробувати зрозуміти, як із ними можна впоратися.

Це прості, але насправді дуже дієві вправи, які допоможуть дітям опанувати навичку керування власними емоціями. А це неабияк стане у пригоді їм у подальшому житті!