**Тема: «Позитивное мышление, эмоции, жизнестойкость: учимся управлять собой».**

Все знают, что такое эмоции, ведь мы постоянно их переживаем. Прислушайтесь сейчас к себе, попробуйте определить свою текущую эмоцию. И все же ответить на вопрос, что такое эмоции, непросто. Сегодня мы попробуем это сделать. Это важно, ведь эмоции во-многом определяют качество нашей жизни. Вот как это происходит. Начнем с простого примера. Часто ли вам приходилось слышать от своих друзей, или говорить самому такие фразы: «Я не знаю, нравится мне это или нет. Я не знаю, чего я хочу»? В жизни мы делаем множество мелких и значимых выборов. Простой выбор: выпить сейчас чай с пирожным или кофе с мороженным? Сложный выбор: мне идти учиться на художника или музыканта, биолога или программиста? При этом, с точки зрения разума все варианты выбора могут быть обоснованы примерно одинаково. И никто кроме нас самих не знает, что для нас лучше. Никто не может заглянуть в будущее и рассказать, какая из нескольких возможных профессий сделает нас счастливее. И здесь на помощь приходят эмоции – они способны нам подсказать правильное решение в сложной и непредсказуемой ситуации. Ощущение того, что мы все делаем в соответствии с нашим внутренним миром, приносит удовольствие и удовлетворение от правильно проживаемой жизни. Именно эмоции дают нам точную оценку нашего поведения и окружающей ситуации.

Рассмотрим второй пример. Приходилось ли вам говорить или слышать фразы: «Я не могу справиться со своими эмоциями», или «Я не могу побороть свой страх», «Как справиться со стрессом?», или «Как перестать это чувствовать»? Эмоции, в какой-то мере, управляют нашим поведением и состоянием. И мы ими тоже можем управлять. Но далеко не всегда. Этому можно научиться.

Наш мозг можно условно разделить на две части – эмоциональную и разумную. Эмоциональная часть эволюционно появилась намного раньше разумной. И поэтому временами они «говорят» друг с другом на «разных языках». Поэтому нам бывает сложно избавиться от какого-то неприятного чувства – например, перестать испытывать страх. Допустим, рационально мы понимаем, что для страха нет оснований, но эмоциональная часть мозга об этом «не знает», и нам никак не удается ее убедить логичными доводами. Эмоции «видят» этот мир как древний и дикий, в котором они формировались миллионы лет, и понимают наши сложные социальные ситуации по-своему. Например, все люди в той или иной степени испытывают страх перед публичными выступлениями или новыми знакомствами, потому, что, с точки зрения древней части нашего мозга, это тревожная ситуация. Яркий пример того, как эмоции могут быть неадекватны ситуации и даже губительны, привел еще средневековый персидский ученый, философ и врач Авиценна. В две разные клетки друг напротив друга он посадил волка и ягненка. В течение нескольких дней от постоянного стресса в связи с чувством опасности ягненок сильно заболел и умер, хотя у него в клетке была еда, да и само животное было молодым и здоровым. Похожим образом на нас действует хронический стресс, когда мы излишне драматизируем какие-то события и ситуации. Поэтому важно учиться управлять своими эмоциями, чтобы они жили в согласии, а не в конфликте с разумом. К сожалению, не существует способов сделать это быстро. Фактически, учиться согласию эмоций и разума приходится всю жизнь

**Влияние эмоций на педагогическую деятельность.**

Эмоции влияют на педагогическую деятельность как положительно, так и отрицательно. Зачастую негативные эмоции, полученные на работе, переносятся в личную жизнь. Бывает и наоборот. Накапливается напряжение. Это ведет к неудовлетворению профессией, а иногда и жизнью в целом. Возникает угроза психическому здоровью.

Все негативные эмоции, такие как ненависть к себе, гнев, беспокойство и стыд, истощают нашу энергию, забирают силы. С детства нас учат подавлять свои негативные эмоции. И действительно, не все люди показывают все свои чувства.

**Управление эмоциями**

Ведущий объясняет, что жизнь человека невозможно представить без эмоций, они сопровождают каждую ситуацию, в которую мы попадаем, отражая наше к ней отношение. Однако слишком сильные негативные эмоции могут служить источником проблем как для нас самих, так и для окружающих. Чтобы избежать разочарований и конфликтов, следует освоить управление эмоциями**.**Важно, чтобы участники поняли, что управление эмоциями ни в коем случае нельзя путать с их подавлением. Подавлять эмоции вредно для психического и физического здоровья**:**если постоянно держать все в себе, можно со временем обнаружить у себя целый набор психосоматических заболеваний. Управление эмоциями позволяет направить их в конструктивное русло, обрести душевное равновесие и достичь взаимопонимания с собеседником. Управление эмоциями состоит из нескольких шагов.

1 — осознание**.** Важно объяснить, что мы не всегда можем правильно идентифицировать ту или иную эмоцию. Тем более, под одними эмоциями могут скрываться другие. Поэтому прежде всего нужно научиться осознавать свою эмоцию в данный момент времени.

2 — это определение уместности эмоции. Есть несколько случаев, в которых может понадобиться управление эмоциями. Иногда испытываемая эмоция совершенно неуместна в конкретной ситуации. Случается и так, что эмоция вполне уместна, но выражается слишком интенсивно.

Как только вы определитесь с уместностью эмоции, можно приступать к собственно управлению**.**На этом этапе вам нужно либо уменьшить интенсивность проявления эмоции, либо трансформировать испытываемую эмоцию в более уместную для данной ситуации [3]. Есть несколько способов управлять эмоциями:

1 — это изменение объекта концентрации**.**

Данный способ предполагает переключение своего внимания на другой объект, и за ним изменятся испытываемые вами эмоции. Если переключиться не на что, попробуйте вызвать какое-то хорошее воспоминание: вспоминая о приятном событии, мы невольно начинаем испытывать эмоции, которые испытывали в тот момент.

2 — это изменение убеждений. Любую информацию мы пропускаем через фильтр наших убеждений; мы видим мир не таким, какой он есть, а таким, каким хотим его видеть. Поэтому если вы не можете изменить ситуацию, в которой вы оказались, нужно изменить свое к ней отношение, тогда и ваши эмоции изменятся.

3 – “физиологический способ”. Так как эмоции сопровождаются физиологическими изменениями: учащается пульс и дыхание, повышается артериальное давление, расширяются зрачки и т.п., ученые предположили, что если эмоция изменило состояние организма, то управление организмом может изменить эмоции. В данном случае, человеку, который волнуется рекомендуют глубоко дышать, а человеку испытывающему гнев, сильно сжимать и разжимать кулаки.

4 - “отрезать (отрубить) и отбросить”. Этот способ пригоден для работы с любыми негативными мыслями (“у меня опять ничего не выйдет...”, “все это без толку” и пр.). Как только почувствуете, что в душу закралась подобная мысль, — немедленно “отрежьте ее и отбросьте”, сделав для этого резкий, “отрезающий” жест левой рукой и зрительно представив, как вы отрезаете и отбрасываете эту мысль. После этого отбрасывающего жеста продолжайте дальше заниматься визуализацией: поместите на место удаленной негативной мысли, позитивную. Все встанет на свои места. [1]

5 - “Лейбл или Ярлык”

Если в голову пришла негативная мысль, надо мысленно отстраниться от нее и **наблюдать за ней со стороны**, но не позволять этой мысли завладеть собой. Понаблюдайте за ней со стороны. Что она хочет? Негативные мысли имеют силу только над вами и только в том случае, если вы реагируете на них страхом, тревогой. Они получают эту силу от вас. Как только вы перестаете на них реагировать, они теряют власть. Скажите: “Это всего лишь негативная мысль!” [1]

**Упражнение “Ведро мусора”**

почему его необходимо постоянно освобождать. Представим жизнь без такого ведра. Важно дать понять, что тоже происходит с негативными чувствами годами “засевшими” в нашей душе и необходимость от них избавляться. Предлагается вспомнить все негативные ситуации, произошедшие с ними за этот год, представить их, попытаться испытать эти эмоции снова, а затем на листах бумаги записать эти чувства и выбросить в мусорное ведро старые и ненужные обиды, страхи.

**Упражнение “Находим позитив”**

 Основная цель данного упражнения: найти в себе сильные, позитивные стороны своей личности, повышение внутренних ресурсов, уверенности в себе и своих силах.   Во время выполнения упражнения включается приятная спокойная музыка. На доске вывешивается ватман. Педагоги получают бумажные цветки (можно использовать по усмотрению другие фигуры, листочки, стикеры и т.д.), на которых должны написать свои самые главные, сильные и позитивные качества. После этого каждый зачитывает свои качества и цепляет цветок на ватман. Опыт проведения данного упражнения показывает, что оно способствует сплочению педагогического коллектива, проходит очень эмоционально, педагоги дополняют позитивными качествами друг друга, способствует нахождению внутренних ресурсов работы над своим эмоциональным состоянием.

Результаты исследований показывают, что **синдром «эмоционального выгорания»** при отсутствии систематической работы по его профилактике начинает проявляться у будущих педагогов ещё в период обучения. Профессиональный долг обязывает учителя принимать взвешенные решения, преодолевать раздражительность, отчаяние, сдерживать вспышки гнева. Однако внешнее сдерживание эмоций не приводит к успокоению и не способствует психологическому и физическому здоровью.

Часто повторяющиеся неблагоприятные эмоциональные состояния приводят к закреплению отрицательных личностных качеств педагога, таких, как раздражительность, тревожность, пессимизм, что, в свою очередь, негативно сказывается на эффективности его деятельности и взаимоотношениях с детьми и коллегами. Всё это приводит к общей неудовлетворённости педагога своей профессией.

Личностный и профессиональный рост современного учителя невозможен без самопознания, с которым тесно связаны эмоциональные переживания. В современных теориях эмоция рассматривается как особый тип знания, выдвигается понятие **«эмоциональный интеллект»,** понимаемый как совокупность интеллектуальных способностей, обеспечивающих понимание эмоциональных состояний и управление ими. С понятием эмоционального интеллекта тесно связано представление об **«эмоциональной грамотности»** — целенаправленном повышении эмоциональной компетентности.