Памятка для родителей:
“КАК АНАЛИЗИРОВАТЬ СВОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ”

Эмоциональное состояние - это психическое состояние, которое характеризуется определенными переживаниями, настроением, чувствами и реакциями. Эмоциональное состояние влияет на наше поведение, мышление, общение и здоровье. Поэтому важно уметь анализировать свое эмоциональное состояние, то есть определять, какие эмоции мы испытываем, почему они возникают, как они проявляются и как с ними справляться.

- *Расширение эмоционального словаря*. Чтобы лучше понимать свои эмоции, нужно научиться их называть. Существует множество слов, которые описывают разные оттенки переживаний, например, радость, восторг, блаженство, удовлетворение и т.д. Чем точнее мы можем определить свое эмоциональное состояние, тем легче нам его контролировать и менять.

- *Наблюдение за физиологическими признаками.* Эмоции не только влияют на нашу психику, но и на наше тело. Каждая эмоция сопровождается определенными изменениями в дыхании, пульсе, мышечном тонусе, потливости и т.д. Например, злость может вызывать сжатие челюстей, боль в животе, дрожь на лице и т.д. Если мы обращаем внимание на эти сигналы, мы можем быстрее распознать свое эмоциональное состояние и принять меры для его регуляции.

- *Использование шкалы или квадранта эмоций.* Чтобы более объективно оценить свое эмоциональное состояние, можно использовать специальные инструменты, которые помогают измерить интенсивность и характер переживаний. Например, шкала эмоций Плутчика представляет собой круг из восьми основных эмоций (радость, доверие, страх, удивление и т.д.) и их комбинаций. Каждая эмоция имеет три степени силы: слабая, средняя и сильная. Чтобы определить свое эмоциональное состояние по этой шкале, нужно выбрать ту эмоцию или комбинацию эмоций, которая лучше всего отражает ваше переживание, и оценить ее интенсивность по трехбалльной шкале. Квадрант эмоций - это система координат от 0 до 10 по каждой оси.

“Приемы снятия напряжения и тревоги с использованием медитативных методик”

В современном мире многие люди сталкиваются с проблемами стресса, депрессии и тревоги, которые негативно влияют на их физическое и психическое здоровье. Существуют различные способы борьбы с этими состояниями, но одним из самых эффективных и доступных является использование медитативных методик.

Медитация - это практика сосредоточения внимания на определенном объекте, мысли или дыхании с целью достижения умиротворения, релаксации и осознанности. Медитация помогает снять мышечное напряжение, нормализовать пульс, дыхание, избавиться от чувства страха и тревоги. Медитация также способствует развитию позитивного мышления, самоуважения, творчества и эмоциональной устойчивости.

Существует множество видов и техник медитации, которые можно выбирать в зависимости от индивидуальных предпочтений, целей и возможностей. Вот некоторые из наиболее распространенных методов медитации:

Дыхательная медитация - это простая и легкая техника, которая заключается в фокусировании внимания на своем дыхании. Для этого нужно сесть или лечь в удобной позе, закрыть глаза и обратить внимание на то, как воздух входит и выходит из легких. Не нужно контролировать или менять свое дыхание, а просто наблюдать за ним. Если появляются посторонние мысли или чувства, нужно просто отпустить их и вернуться к дыханию. Эта медитация помогает успокоить ум, расслабить тело и повысить концентрацию.

Осознанная медитация - это техника, которая заключается в осознанном восприятии текущего момента без суждений и оценок. Для этого нужно сесть или лечь в удобной позе, закрыть глаза и обратить внимание на свои ощущения, эмоции, мысли, звуки, запахи и т.д., которые происходят в данный момент. Не нужно анализировать или критиковать то, что происходит, а просто принимать это таким, какое оно есть. Эта медитация помогает развить осознанность, присутствие, самопринятие и эмпатию.

Визуализационная медитация - это техника, которая заключается в создании умственного образа чего-то приятного или желаемого. Для этого нужно сесть или лечь в удобной позе, закрыть глаза и представить себе картину, которая вызывает положительные эмоции или соответствует цели. Например, можно представить себя на берегу моря, слышать шум волн и чувствовать тепло солнца на коже. Или можно представить себя успешным и уверенным человеком, достигшим своей мечты. Эта медитация помогает расслабиться, повысить настроение и мотивации.

Анализ своего эмоционального состояния - это полезный навык, который помогает лучше понимать себя и свои потребности, а также управлять своими реакциями и поведением. Кроме того, важно уметь справляться с негативными эмоциями, которые могут наносить вред нашему здоровью и отношениям. Анализируя свое эмоциональное состояние и справляясь с негативными эмоциями, мы можем повысить свой эмоциональный интеллект, который поможет нам быть более успешными и счастливыми в жизни.