

МЕЖДУНАРОДНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ КОРПОРАЦИЯ



ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

ЭДВАЙЗЕРСКИЙ ЧАС  
НА ТЕМУ:

*Управление эмоциями:*  
как перестать беспокоиться и жить  
свободно.



Алматы 2026

*Жизнь каждого человека полна эмоций.  
И студенческие годы тому не исключение!*

Именно в это время мы испытываем новые для себя чувства. Это может быть стресс во время сессии, первая любовь, дружба с единомышленниками, появление «взрослых» проблем и многое другое.

Как всем известно, эмоции могут быть позитивными, негативными и нейтральными. Но как во время стресса, отчаяния и грусти не допустить преобладания негативных эмоций?

*Только научится управлять ими!*



# Природа эмоций

**Эмоция – это реакция человека на ситуацию**

- ✓ Чтобы управлять эмоциями, необходимо понимать их природу. Все они возникают как реакция на внешний или внутренний раздражитель.
- ✓ Эмоции существуют в человеке на уровне рефлексов. Природой заложено, что, благодаря эмоциям, мы реагируем на окружающий мир. А вот размышления, приведение аргументов, оценивание – это навык, который мы вырабатываем в течение жизни.
- ✓ Иногда эмоции помогают нам принимать быстрые решения, когда это действительно нужно. Но далеко не в каждой ситуации эмоции должны преобладать над здравым смыслом.

# Насколько важна способность управлять своими эмоциями?

**Управление эмоциями** – это способность человека чувствовать свои эмоции, давать им характеристику, переживать их и отпускать после этого.

Не стоит путать управление эмоциями с их подавлением. В первом случае мы получаем контроль над собой, а во втором только заглушаем свои чувства и не решаем проблему.

Умение управлять эмоциями помогает выстраивать здоровые отношения с окружающим миром, с людьми. Особенно это проявляется в конфликтных ситуациях. В порыве злости или обиды мы высказываем неприятные вещи людям, которые это не заслуживают. Это ведет к ухудшению отношений.

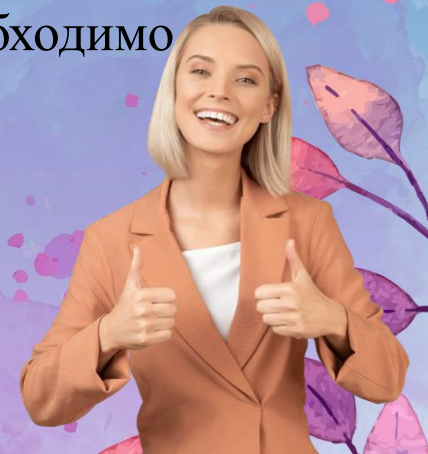


# Насколько важна способность управлять своими эмоциями?

Негативные эмоции сбивают человека с верного пути. Но у нас всегда есть выбор: поддаться негативу и изматывать себя переживаниями или признать их наличие и работать над исправлением.

От наших эмоций зависит и самооценка. Чем больше мы твердим, что у нас «все очень плохо» и «не так как, как мы хотели», тем меньше у нас удовлетворения от жизни. А это в свою очередь занижает самооценку и приводит к депрессии.

Именно поэтому крайне важно в первую очередь признать наличие негативной эмоций. Нельзя обманывать себя и говорить, что мы не злы, когда мы злы! Необходимо научиться называть вещи своими именами.



# Типичные ошибки при контроле над эмоциями

## Ошибка #1

Первая, самая типичная и распространенная ошибка – это их блокировка. В этом случае к естественному стрессу вы добавите организму еще и стресс от подавления эмоций.

## Ошибка #2

Следующая ошибка – это попустительствовать своим эмоциям. Кричать, когда ты в гневе. Скукоживаться, когда тебе страшно. Замыкаться в себе, когда ты в апатии. Как минимум, после такого вас перестанут воспринимать всерьез.

## Ошибка #3

Перекладывать на эмоции всю ответственность за происходящее в своей жизни, оправдывать свои слова или поступки теми или иными чувствами. Например: «я не виноват, я просто был злой/уставший/не выспавшийся и пр.



# Анализ эмоций и чувств

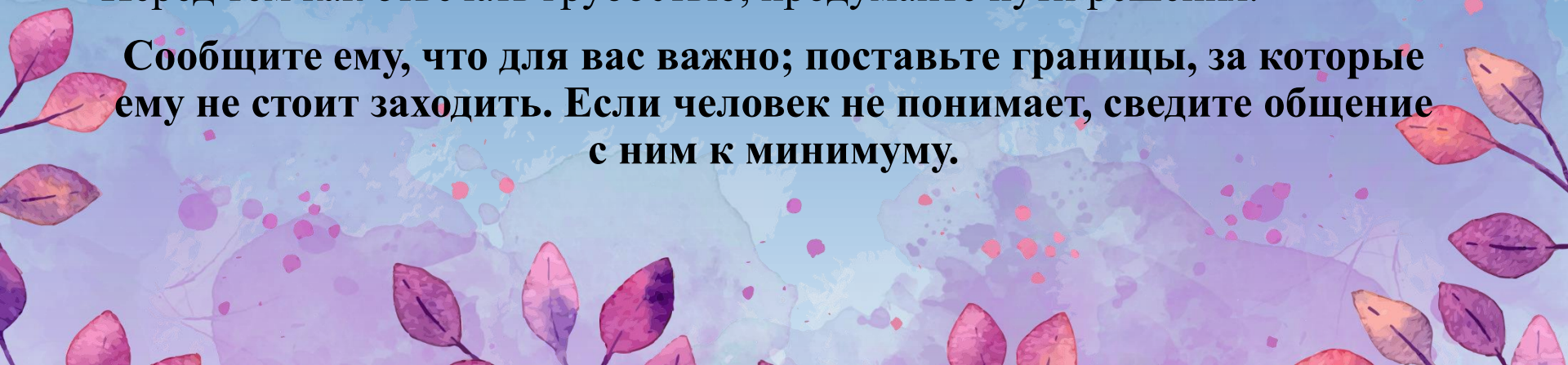


**Мы можем разобрать свои эмоции и чувства при соблюдении двух условий. Честность с собой и постоянные вопросы.**

## **1) Если вы раздражены:**

Найдите причину раздражения. Это может быть посторонний человек, ситуация, которая от вас не зависит или вы сами. Если дело в человеке, подумайте, он специально хотел вас обидеть? Не исключено, что он высказывал свое мнение, опираясь на собственные нормы, а может у него возникли другие трудности, не связанные с вами. Не спешите принимать на личный счет все неприятные вещи, которые слышите. Перед тем как отвечать грубостью, продумайте пути решения.

**Сообщите ему, что для вас важно; поставьте границы, за которые ему не стоит заходить. Если человек не понимает, сведите общение с ним к минимуму.**





# Анализ эмоций и чувств

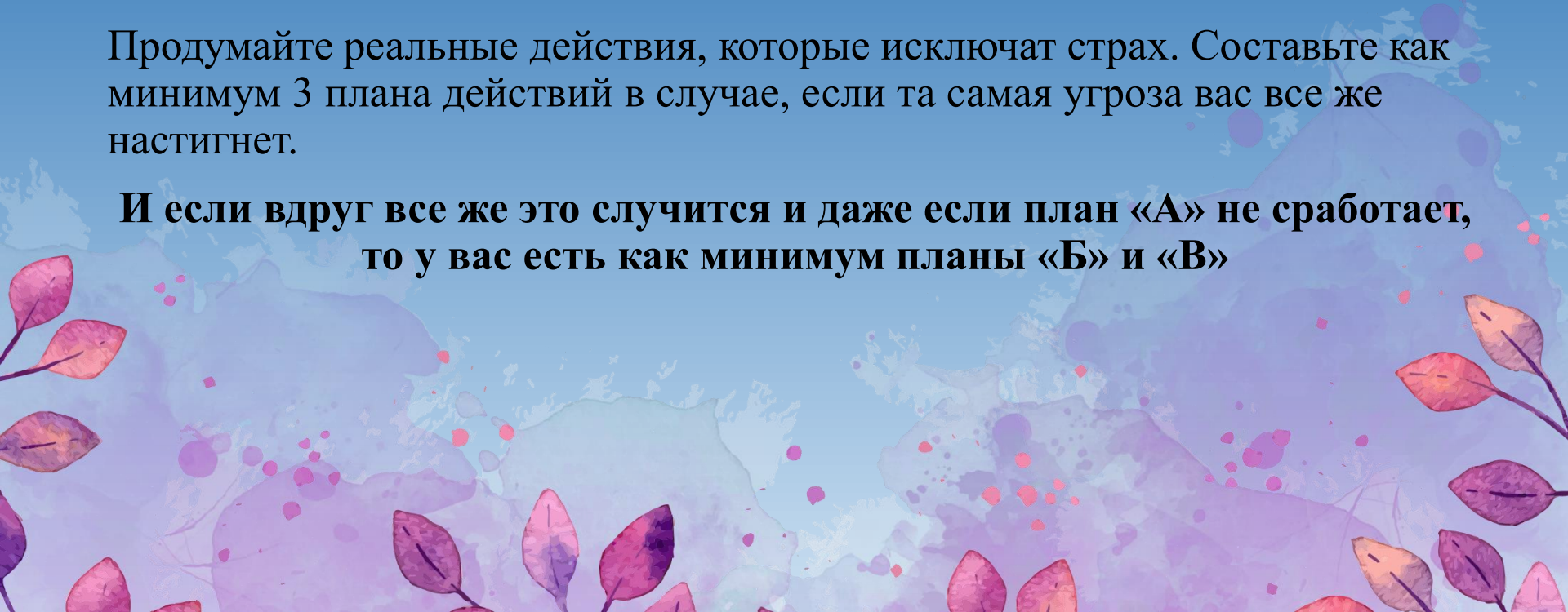


## 2) Вы испытываете чувство страха:

Страх – это ожидание чего-то плохого. Вы можете сидеть и накручивать себя, а можете постараться разобраться с ситуацией. Спросите себя, что вас конкретно пугает? Что может быть самое худшее в этой ситуации? Будьте честны, и ни в коем случае не подавляйте свои мысли.

Продумайте реальные действия, которые исключают страх. Составьте как минимум 3 плана действий в случае, если та самая угроза вас все же настигнет.

**И если вдруг все же это случится и даже если план «А» не сработает, то у вас есть как минимум планы «Б» и «В»**





# Анализ эмоций и чувств

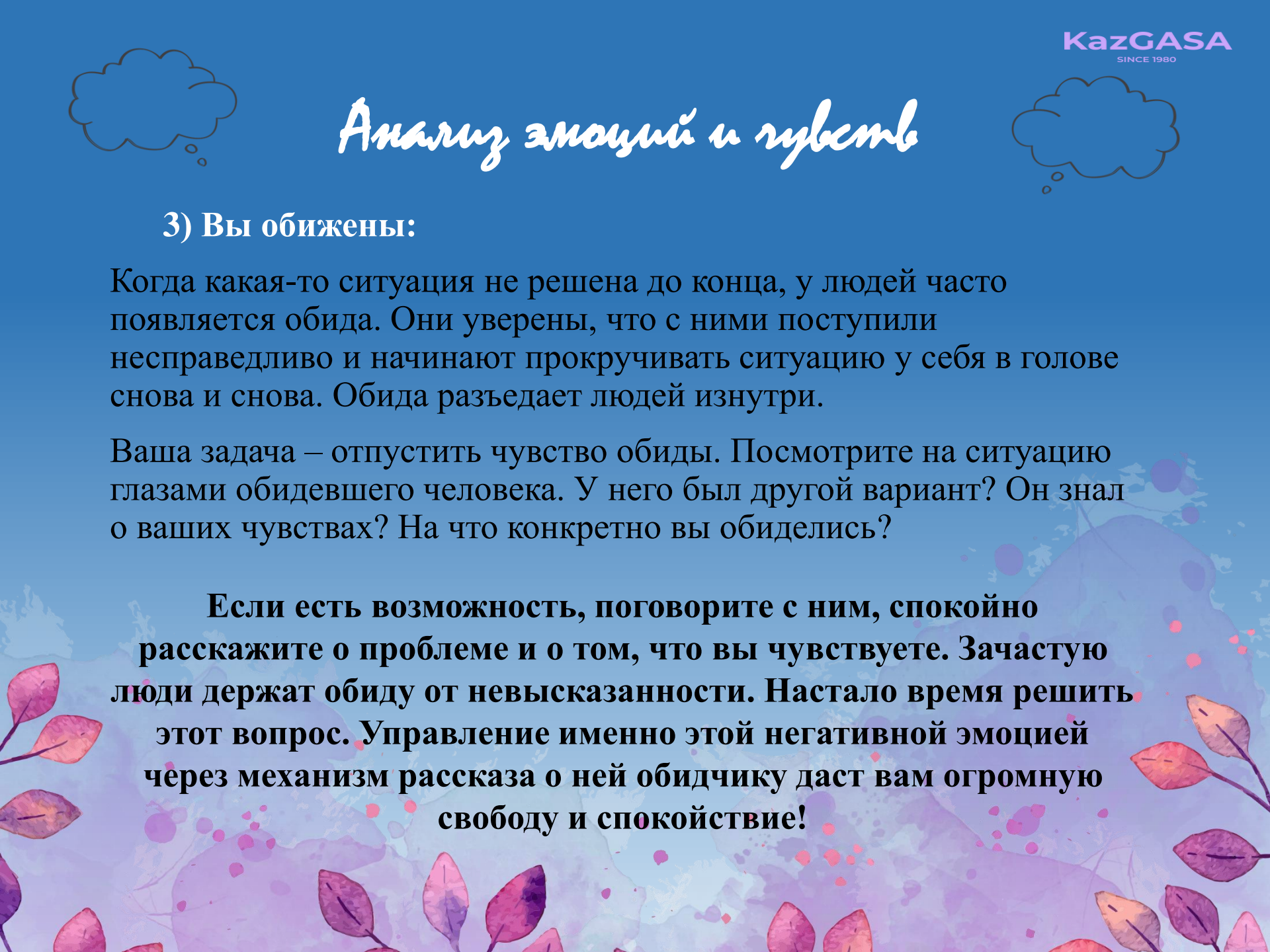


## 3) Вы обижены:

Когда какая-то ситуация не решена до конца, у людей часто появляется обида. Они уверены, что с ними поступили несправедливо и начинают прокручивать ситуацию у себя в голове снова и снова. Обида разъедает людей изнутри.

Ваша задача – отпустить чувство обиды. Посмотрите на ситуацию глазами обидевшего человека. У него был другой вариант? Он знал о ваших чувствах? На что конкретно вы обиделись?

**Если есть возможность, поговорите с ним, спокойно расскажите о проблеме и о том, что вы чувствуете. Зачастую люди держат обиду от невысказанности. Настало время решить этот вопрос. Управление именно этой негативной эмоцией через механизм рассказа о ней обидчику даст вам огромную свободу и спокойствие!**





# Способы управления эмоциями



## 1) Дыхательные упражнения или медитация

Как бы забавно это для кого-то не звучало, но именно данный способ является самым действенным и практикуемым огромным количеством современных психологов.

Зачастую для того, чтобы справиться с эмоцией, достаточно восстановить дыхание. В этом помогут занятия йогой, медитация, прослушивание успокаивающей музыки.

Если вы испытываете чувство гнева, воспользуйтесь следующим упражнением: вдох, выдох, вдох, выдох наполовину, задержка дыхания на 10-15 секунд, полный выдох.

Чтобы уменьшить волнение или страх, достаточно сделать просто несколько глубоких вдохов и выдохов. Постарайтесь сосредоточиться на внутреннем балансе и абстрагироваться от окружающего мира. Если вы считаете себя импульсивным человеком, то применяйте этот метод на регулярной основе.

# Способы управления эмоциями

## 2) Следите за выражением своего лица

Этот метод помогает в сложных переговорах, в стрессовых ситуациях, в конфликтах с близкими людьми.

Если вы понимаете, что начинаете злиться – улыбнитесь. Даже легкая улыбка поможет расслабиться, и ваше внутреннее состояние это «отзеркалит».

Если вам сложно «выдавить» из себя улыбку, вспомните веселую историю или представьте, что собеседник в смешном костюме.

Если не можете, то просто посмотрите на себя в зеркало, посмотрите на свое лицо в ярости. В этот момент вы начнете объективно оценивать себя со стороны, и эмоции утихнут.



# Способы управления эмоциями

## 3) Шутите и улыбайтесь

Смейтесь вместе с окружающими. Если вы в одиночестве, поможет просмотр любимых смешных роликов или забавного фильма. Такой метод подойдет и для случаев, когда вы подавлены.

Если ничего из перечисленного делать не хочется, то лучше всего отправиться на прогулку (хотя бы до магазина) или же заняться физическими упражнениями дома.

## 4) Хвалите себя

Заведите за правило каждый вечер хвалить себя за совершенные дела. Помыли посуду, сдали все задания по учебе во время, сделали зарядку утром, приготовили пирог или помыли собаку – все достойно похвалы.

# Способы управления эмоциями

## 5) Заведите таймер на переживания

**Например:** *сегодня в 19.00 вы будете переживать за весь день или злиться на всех этих негодяев ровно 15 минут.*

Последние исследования показывают, что к установленному времени накал эмоций спадает. Как следствие, пропадает потребность в их выплескивании.

## 6) Не осуждайте себя за свои эмоции

Наблюдайте за мыслями, желаниями. Следите за их течением, не ругайтесь, если видите свое несовершенство. Чем меньше вы осуждаете себя за негативные эмоции, тем слабей будет их интенсивность в следующий раз.

# Способы управления эмоциями

## 7) Добавьте больше положительных эмоций

Это звучит банально, но чем больше мы окружаем себя добрыми людьми, красивыми вещами, тем реже нас посещают негативные мысли. Постарайтесь избегать общения с вечно недовольными людьми.

Если это ваши коллеги, сведите общение с ними к минимуму и то – только по деловым вопросам. Если такой ваш близкий человек – постарайтесь вместе искать в жизни положительные стороны.

## 8) И самое главное – постоянно развивайтесь

Занимайтесь и физическим, и духовными развитием. Управлять собственными эмоциями может только зрелый человек, знающий и принимающий себя полностью.

**Ищите повод для позитивных эмоций. Проявляйте любовь и заботу к другим людям. Делайте это искренне.**



*Учитесь управлять своими эмоциями, это важно для общения с другими людьми и для того, чтобы достичь в жизни успеха.*



## *Составители презентации:*

Координатор Департамента социального развития  
**И.И. Хаджиев**

Заведующий кафедрой «Социально-гуманитарные  
науки», ассоциированный профессор ШС, магистр  
педагогики и психологии

**Гусенова М. Ш.**