

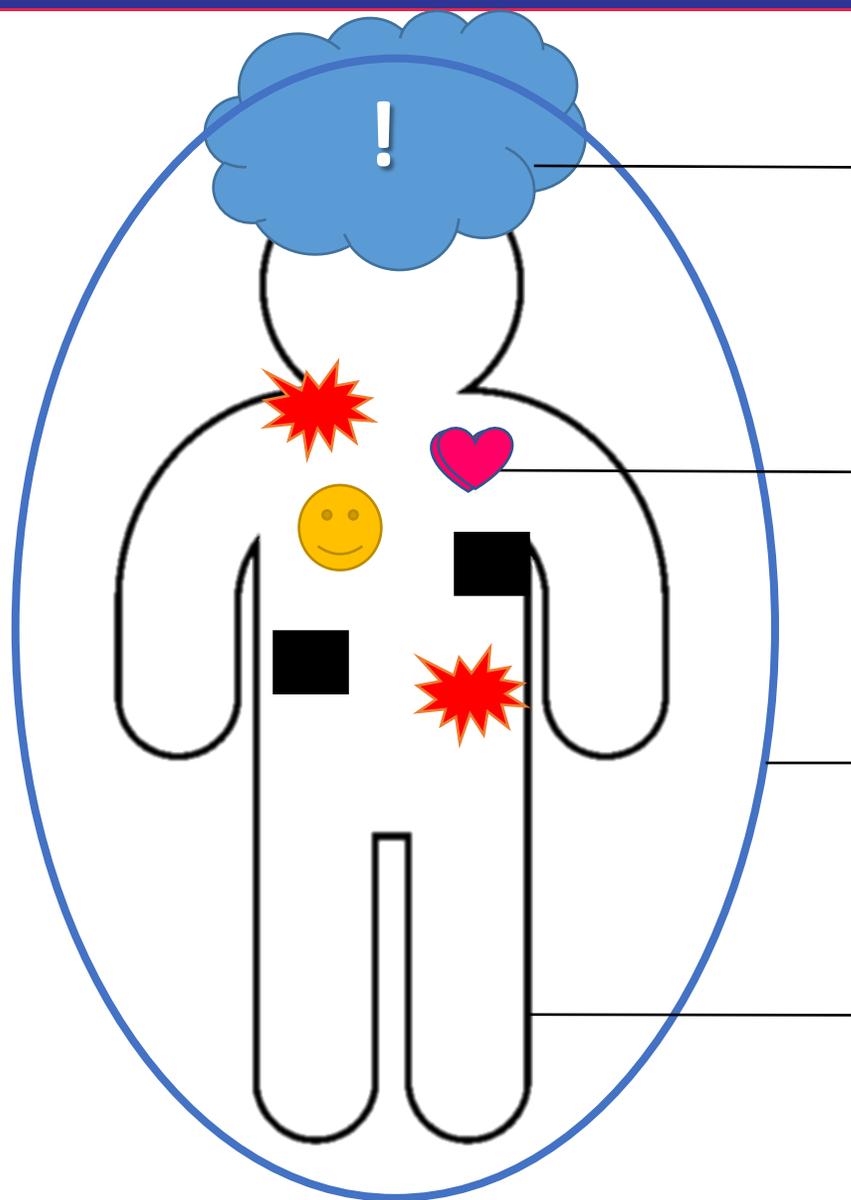


корпорация  
**р**оссийский  
учебник



# «Как педагогу справиться с негативными состояниями?»

# ГДЕ «ОБИТАЮТ» ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ?



**Ум** – мысли, анализ, обработка информации

**Чувства и эмоции** – то, что мы чувствуем, переживаем

**Энергетика** – много сил, мало сил

**Физическое тело**

# ЧТО ТАКОЕ НЕГАТИВНЫЕ СОСТОЯНИЯ

То, что  
нравится  
чувствовать,  
принимаем

## Позитивные состояния

- Радость
- Любовь
- Удовольствие
- Уверенность
- Счастье
- Гармония
- ...

## Негативные состояния

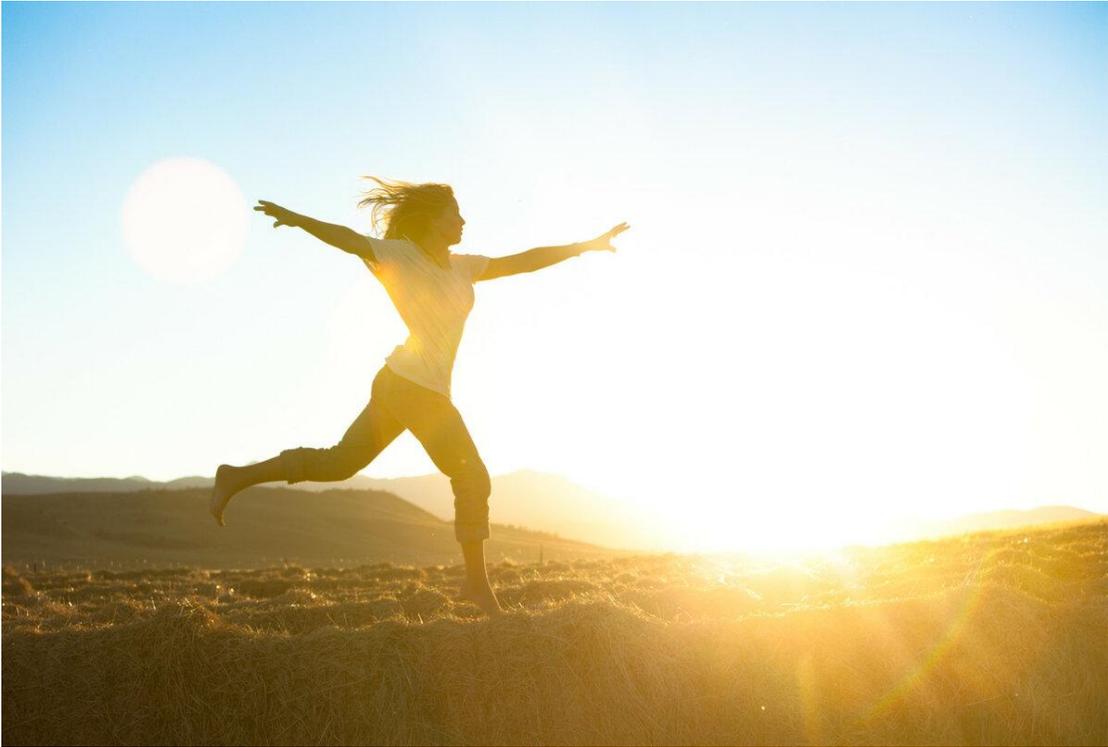
- Раздражение
- Печаль
- Обида
- Вина
- Страх
- Злость
- Бессилие
- ...

То, что не  
нравится  
чувствовать,  
подавляем

# ЗАЧЕМ РАБОТАТЬ СО СВОИМИ НЕГАТИВНЫМИ СОСТОЯНИЯМИ



VS



# ЗАЧЕМ РАБОТАТЬ СО СВОИМИ НЕГАТИВНЫМИ СОСТОЯНИЯМИ

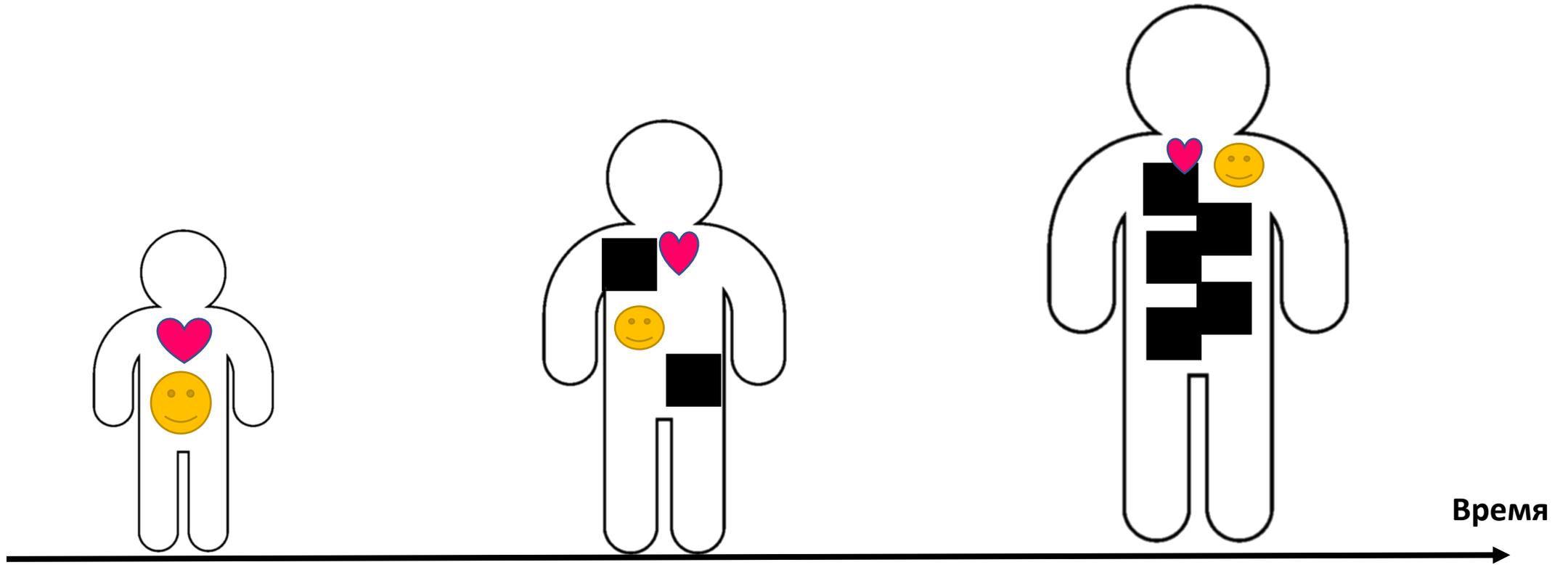
---

- Жертва обстоятельств
- Мало энергии на развитие, творчество
- Мало новых событий
- Мало радости
- Повторяющиеся негативные состояния
- Внутри тяжесть

**VS**

- Творец
- Эмоциональная свобода
- Радость жизни
- Творчество
- Новые события, новый опыт
- Внутри легкость

# СОСТОЯНИЕ ВНУТРЕННЕГО ПРОСТРАНСТВА С ТЕЧЕНИЕМ ВРЕМЕНИ



# О ЧЕМ СИГНАЛИЗИРУЮТ НАШИ ЧУВСТВА

Сигналы

• **Радость, удовольствие** – нам хорошо, нам нравится это занятие, этот человек, это действие, оно несет нам пользу.

• **Обида** – сигнал о том, что у нас были ожидания в отношении поведения другого человека и они не оправдались.

• **Чувство вины** – сигнал о том, что нарушен какой-то внутренний закон и последует наказание.

• **Раздражение, злость** – это сигнал о том, что ранее пришел импульс на действие, на движение, на расстановку границ, но вы ему не последовали.

• **Апатия, депрессия** – следствие подавленных ранее чувств. Нет сил на действия.



# УВАЖАЙТЕ СВОИ ЧУВСТВА

---

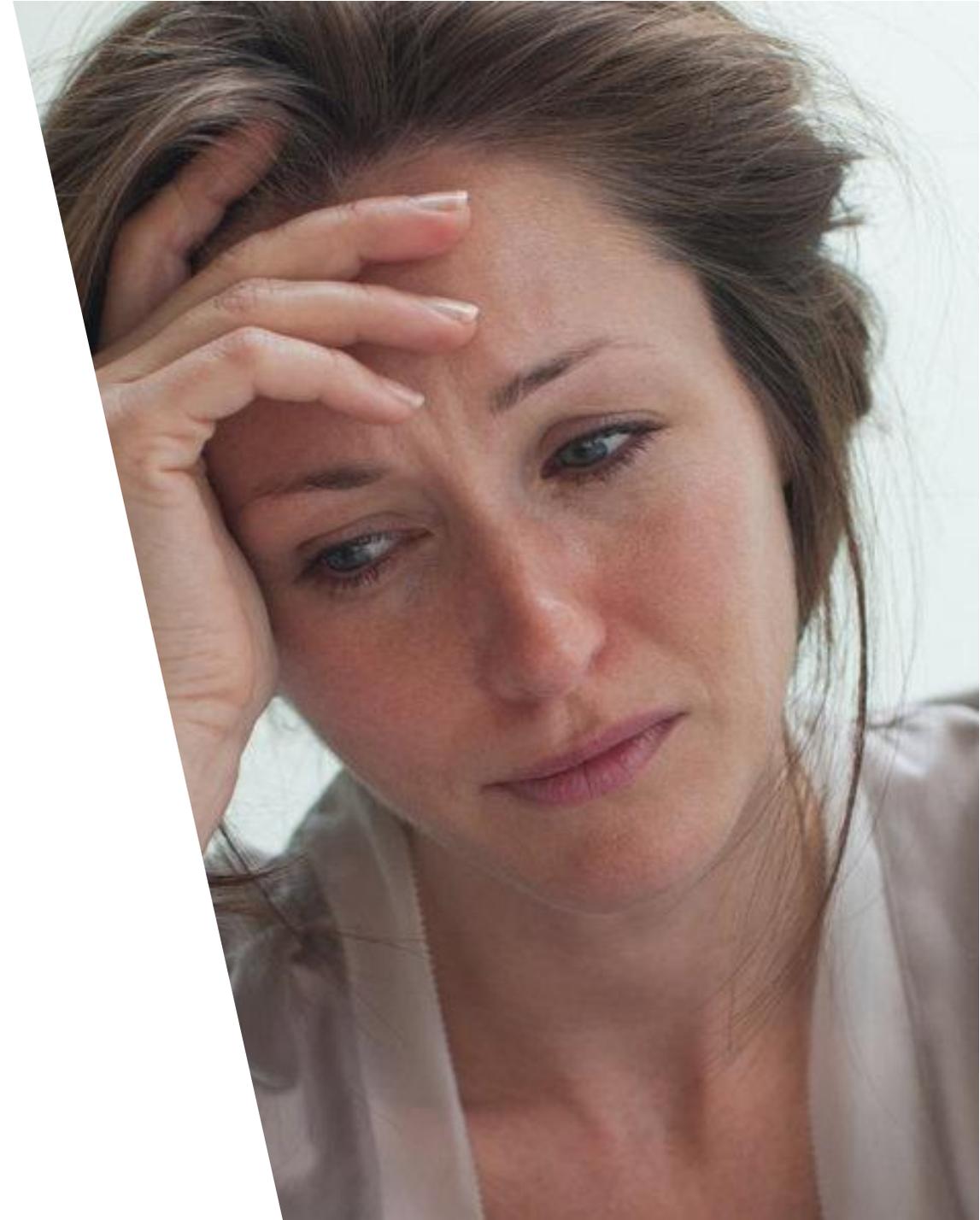
**Чувства – это часть меня.  
Если я бегу от них, отрицаю, виню  
себя или стыжу, то я отрицаю часть  
себя и делаю себе больно.**

**Вместо привычного бегства от чувств,  
начните бежать навстречу к ним.**

**Чувства – ваш лучший друг, который  
скажет хоть и горькую, но правду.**



ЧТО ДЕЛАТЬ СО СВОИМИ  
НЕГАТИВНЫМИ  
СОСТОЯНИЯМИ?



# ЗАЛОГ УСПЕШНОЙ ПРАКТИКИ ПО РАБОТЕ С НЕГАТИВОМ

*«Ты можешь убежать от обстоятельств и людей, но ты никогда не убежишь от своих мыслей и чувств»*

*Эрих Мария Ремарк*

•1. Честность с собой – я это чувствую.

•2. Идти на встречу своему чувству – я даю этому быть, не отрицаю, не сбегаю.

•3. Держать с ним контакт – я активно это чувствую, принимаю себя в этом.

•4. Дать чувству выйти наружу.

# ТЕХНИКИ ПО РАБОТЕ С НЕГАТИВНЫМИ СОСТОЯНИЯМИ

## Повышение осознанности, достижение ясности сознания



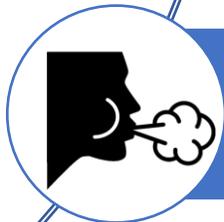
•Физическая активность



Медитации: на звук, на пламя свечи, на музыку, на свое дыхание, управляемые медитации



•Потереть уши, разогреть ладони



•Дыхание полного цикла  
•(одинаковые вдох-задержка дыхания-выдох)

# ТЕХНИКИ ПО РАБОТЕ С НЕГАТИВНЫМИ СОСТОЯНИЯМИ

## Работа с чувствами, переживаниями

• Практика благодарности

• Практика «Что хорошего произошло за день»

Вырисовывание внутреннего негатива

• Вытанцовывание внутреннего негатива

• Письмо своему внутреннему ребенку

Практика Хоопононо

Письмо себе маленькому в детстве

Практика с внутренним ребенком

# ГАВАЙСКАЯ ПРАКТИКА ИСЦЕЛЕНИЯ НЕГАТИВА – ХООПОНОПОНО

Повторяйте поочередно,  
концентрируясь на негативной  
ситуации, следующие фразы  
(100 раз):

- Я люблю тебя
- Мне очень жаль
- Прости меня
- Я благодарю тебя



ПРАКТИКА РАБОТЫ СО  
СВОИМ ВНТУРЕННИМ  
РЕБЕНКОМ



## Важно!

- Если вы чувствуете, что нужна более глубокая работа или вы пережили травматический опыт – обратитесь к специалисту!
- Выбирайте практики и специалистов, которые подходят именно вам.



- ❖ «Головоломка», мультфильм
- ❖ «День сурка»
- ❖ «Мирный воин»



[rosuchebnik.ru](http://rosuchebnik.ru), [росучебник.рф](http://rosuchebnik.ru)

Москва, Пресненская наб., д. 6, строение 2  
+7 (495) 795 05 35, 795 05 45, [info@rosuchebnik.ru](mailto:info@rosuchebnik.ru)

## Нужна методическая поддержка?

Методический центр  
8-800-2000-550 (звонок бесплатный)  
[metod@rosuchebnik.ru](mailto:metod@rosuchebnik.ru)

## Хотите купить?

 **book 24**

Официальный интернет-магазин  
учебной литературы [book24.ru](http://book24.ru)



LECTA

Цифровая среда школы  
[lecta.rosuchebnik.ru](http://lecta.rosuchebnik.ru)



Отдел продаж  
[sales@rosuchebnik.ru](mailto:sales@rosuchebnik.ru)

## Хотите продолжить общение?



[youtube.com/user/drofapublishing](https://youtube.com/user/drofapublishing)



[fb.com/rosuchebnik](https://fb.com/rosuchebnik)



[vk.com/ros.uchebnik](https://vk.com/ros.uchebnik)



[ok.ru/rosuchebnik](https://ok.ru/rosuchebnik)