**ОП «Учимся управлять эмоциями»**

***Занятие № 4***

***Саморегуляция в стрессе***

Цель: развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

На занятии обсуждаются следующие вопросы:

1) Стресс – что это такое;

2) Способы эмоциональной саморегуляции:

- Упражнения, связанные с воздействием на ритм дыхания:

- Методы, основанные на мышечной релаксации;

- Методы работы с негативными эмоциями при стрессе;

- Развитие позитивного мышления

3) Заключительное анкетирование участников.

Конспект занятия направлен в школу.