

«Каждый душевный порыв
следует проверять
разумом»

- © Джейн Остин

ТОГБОУ «Горельская школа интернат для
обучающихся с ограниченными возможностями
здоровья»

Учись
управлять
своими
эмоциями



Наш адрес: 392504, Тамбовская область,
Тамбовский р-н, с.Горелое, ул. Заводская, д.1
Телефон: (84752)-616-132
e-mail: gchi@obraz.tambov.gov.ru
Адрес сайта: [shkolainternatgorelskaya-
r68.gosweb.gosuslugi.ru](http://shkolainternatgorelskaya-r68.gosweb.gosuslugi.ru)

Горелое 2024

В жизни неизбежно случаются ситуации, к которым мы никогда не будем готовы. Если вдруг что-то пошло не так, то очень трудно сохранить контроль над чувством страха или тревоги. А положительные эмоции обладают таким свойством, что проходят гораздо быстрее, чем отрицательные.

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.



Методы снятия эмоционального напряжения:

- Отстранение от происходящего
- Самовнушение
- Своевременная пауза
- Дыхательные упражнения
- «Фильтрация» круга общения
- Духовное развитие
- Поиск увлечений
- Занятия спортом
- Правильное питание
- Отказ от вредных привычек

Техники управления негативными эмоциями:

- Замена любых негативных эмоций на позитивные, например, гнев и злость – на радость и смех. К примеру, вы ругаетесь с человеком, и атмосфера все больше накаляется. В момент апогея, когда эмоции так и рвутся наружу, скажите человеку то, что услышать он совершенно не ожидает. Например, любимому человеку можно сказать: «Ты мне так дорог» или «Я тебя люблю». Если это друг, скажите: «Ты – лучший друг на свете!».
- Ведение дневника. Может показаться необычным, но это очень помогает сдерживать эмоции и контролировать гнев.
- Подумайте о худшем, что может случиться. Размышления о том, что самое плохое может случиться с вами, в определенной степени нейтрализует ваши текущие проблемы и дает возможность сохранить контроль.
- Вспомните все свои успехи и хорошие моменты в жизни.