

«Каждый
душевный
порыв следует
проверять
разумом»

Джейн Остин

Адрес:

Тамбовская область,

Сосновский район,

р.п Сосновка,

ул. Лесная, д. 2

e-mail: det@mail.ru

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

Центр по профилактике социального
сиротства

Рекомендации педагога –психолога

**Учись
управлять
СВОИМИ
ЭМОЦИЯМИ**



2020

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:

- ♦ **ОТВЛЕЧЕНИЕ** (переключите внимание на другой объект).
- ♦ **СЧЕТ (до 10).**
- ♦ **РАЗРЯДКА ЭМОЦИЙ** (громко крикните; поколотите подушку и т.д.).
- ♦ **ТЕПЛЫЙ ДУШ .**
- ♦ **ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.**
- ♦ **ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ** (восстановите дыхание).

Экстренная самопомощь



1. Уйти от «зрителей», свидетелей происходящего, остаться одному.
2. Умыться ледяной водой. Выпить стакан воды.
3. Громко топнуть ногой (стукнуть рукой) и с чувством повторить: «Я злюсь», «Я взбешен» и т.д. Можно повторить несколько раз, пока не почувствуете облегчение.
4. Медленно, но не глубоко, а нормально дышать, концентрируясь на выдохе.
5. Дать себе физическую нагрузку.