

Экспресс-методы саморегуляции поведения

Никогда не опережайте действи- ем мысль!!!

Когда эмоции перехлестывают, можно:
- переключить внимание, посмотреть в сторону или вверх;

- сделать глубокий вдох и на выдохе мысленно выкинуть из себя всю тяжесть скопившегося напряжения;

- сжать в руке какой-либо предмет.

Мысленно назовите или запишите пять красивых вещей, которые вы недавно заметили. Может быть, видели у своего дома шикарные розы или солнечного зайчика.

Посидите неподвижно. В не-действии есть особая сила. Посидите в полной тишине, ничего не делая (и даже не думая), без всякой цели.

Улыбнитесь или пошутите. Даже если вам кажется, что сейчас это совсем неуместно. Юмор – отличный способ сбросить напряжение.

Обнимите приятного Вам человека.

Спросите себя, так ли это важно, будете ли вы так переживать (злиться, грустить) по этому поводу через неделю, месяц, год, через 5-10 лет? Это может быстро успокоиться и понять, на что не стоит тратить душевные силы.

Съешьте любимый десерт.

Пораскрашивайте немного. Полезно раскрашивать одинаковые изображения, повторяющиеся узоры, детализированные пейзажи.

ВАЖНО!!!

В любой трудной ситуации, прежде чем выйти из себя, остановитесь на мгновение и подумайте о самых хороших и незабываемых моментах вашей жизни, сделайте глубокий вдох и уже на улыбке плавно выдохните.

Именно в это мгновение вы и определяете ваш выбор – пойти на поводу у разрушительных эмоций или взять себя в руки и дать положительным эмоциям вытеснить ваш негатив.

Обращайтесь

в Центр по профилактике социального сиротства

школы-интерната по адресу:
Тамбовская область, г.Котовск,
ул.Октябрьская, д.42, каб.121.

Тел. 8-47541-4-09-93,

4-35-47

E-mail: intkotovsk@yandex.ru

Издано

при поддержке программы «Семья и дети» Благотворительного фонда Елены и Геннадия Тимченко и Благотворительного фонда «Ключ»

ТОГАОУ «Котовская школа-интернат
для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья»
ЦЕНТР ПО ПРОФИЛАКТИКЕ
СОЦИАЛЬНОГО СИРОТСТВА

УЧИМСЯ УПРАВЛЯТЬ ЭМОЦИЯМИ

*Рекомендации
для взрослых и
детей*



КОТОВСК 2016



**«Нельзя владеть чем-либо,
не владея,
прежде всего,
самим собой»**

Жил когда-то старик, и держал он у себя много разных животных. Внуку старика больше всего нравилось наблюдать за двумя тиграми. Тигры жили вдвоем в одной клетке. Они имели разные характеры и темпераменты: один был спокоен и сдержан, другой – непредсказуем, агрессивен, жесток и зол.

«Они когда-нибудь дрались?» - спросил мальчик.

«Да, иногда случалось», - отвечал старик.

«И кто из них сильнее?»

«Это зависит от того, кого из них я буду лучше кормить».

В жизни каждого из нас случаются моменты, когда ситуация выходит из-под контроля и те или иные отрицательные эмоции под влиянием определенных обстоятельств переполняют нас, выливаясь наружу.

Контроль над своими эмоциями, не важно, какими именно, дело довольно важное. А контроль над гневом – просто необходимое.

Вспыльчивость всегда оставляет после себя проблемы, неудобные ситуации, чувство вины, разорванные отношения и другие малоприятные вещи.

Динамика гнева

Люди склонны больше раздражаться в состоянии стресса и в состоянии болезни, когда ресурсы организма снижены.

Люди очень редко осознают истинные причины, из-за которых раздражаются.

Люди часто раздражаются, если недополучили в детстве того, что им было необходимо (любви, заботы, доверия, понимания и т.д.).

Люди склонны раздражаться, когда видят в других те черты, которые не выносят в себе самих.

Люди сердятся, когда сегодняшние события их жизни воскрешают неразрешенные ситуации из прошлого.

Подумайте о профессиональной помощи для избавления от гнева и раздражительности, если:

Вы чувствуете себя постоянно раздражаетесь, что бы вы ни предпринимали.

Ваше настроение приводит к проблемам на работе или в ваших отношениях.

Вы избегаете новых событий и людей, потому что чувствуете, что не можете контролировать свои реакции.

Вы попали в неприятности с законом из-за своего гнева.

Ваш гнев хотя бы один раз привел к физическому насилию.

Правила эмоциональной гигиены

1. В здоровом теле—здоровый дух. Характер человека частично зависит от его физических способностей и выносливости. Не пренебрегайте физическими нагрузками—сходите в спортзал или бассейн (вода, как известно, обладает свойствами «забирать» негативную энергию). Как можно чаще гуляйте пешком на свежем воздухе.

2. Наведите порядок на своем рабочем месте и дома, чтобы вам было удобно, приятно и комфортно длительное время находится в одном и том же помещении.

3. Старайтесь избегать ситуаций, в которых вы подвергаетесь сильным переживаниям. Избегайте пребывания в негативной среде, сведите к минимуму общение с нытиками, пессимистами. Окружите себя положительными эмоциями — посещайте театры, слушайте приятную музыку, читайте любимые книги.

4. Благодарите судьбу за то, что имеете — это является отличным стимулом для достижения внутренней гармонии.

5. Хорошо высыпайтесь!

Старайтесь не запоминать и не анализировать дурные сны.

