

ГНЕВ 😡

Контролировать эмоции не значит молчать и сдерживаться. Эмоции - это реакция на внешние события. Они могут быть разными и это заложено в нас природой. Рассуждения, оценка, подбор аргументов - навык, который можно и нужно тренировать. Поэтому начать надо с нескольких простых шагов:

😬 Управление дыханием. Отследите, как вы дышите в момент гнева, сосредоточьтесь на том, что именно при этом вы чувствуете.

😬 Расслабление мышц лица. В следующий раз, когда начнёте вскипать, посмотрите в зеркало - даже комментарии не понадобятся. Этот пункт особенно важен при общении с детьми: когда мама смотрит со страшным лицом, у ребёнка включается паника.

😬 Осознайте причину. Побудьте с собой наедине и постарайтесь найти причину вашей эмоции: что именно вызывает в вас эту реакцию, ведь вы всегда являетесь половинным участником событий. Ребёнок не хочет выбесить вас: если он плохо ведёт себя, значит, и вы где-то повели себя неправильно.

😬 Поставьте планку. Определите, какое событие действительно достойно вашего гнева: вряд ли это будет разбитая ваза или испачканная рубашка.

Управление эмоциями - это путь и мастерство, но именно это делает жизнь счастливее и качественнее 😊 Часто случается, что не можете сдержаться?

Подготовил педагог-психолог ТПМПК И.В. Чухломина