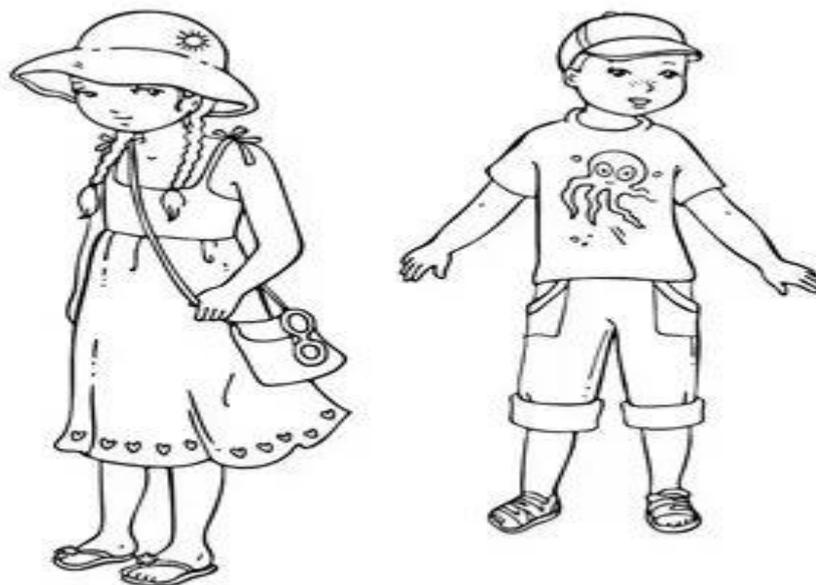


Как справиться с сильными эмоциями Консультации для педагогов



- 1. Поделитесь своими переживаниями с близким другом или членом семьи.** Выберите человека (друга или члена семьи), который не поделится тем, что вы ему скажете, с другими, так как это может ухудшить ситуацию. Вместо этого обратитесь к тому, кому вы доверяете и с кем вам будет комфортно поговорить об этом. Этот разговор может помочь вам почувствовать себя лучше и найти способы решения проблемы, не ухудшая ситуацию.
 - Например, если у вас возникла проблема с коллегой по работе, вы можете обсудить ее со своим партнером или родителями.
 - Если у вас возник конфликт с партнером, вы можете поговорить с группой близких друзей. Общение с друзьями также может улучшить ваш настрой и помочь вам почувствовать себя лучше.
- 2. Обратите внимание на то, как ваши эмоции влияют на ваше тело.** Если вы хотите избежать конфликта, лучшее, что вы можете сделать, — сохранять спокойствие. Для этого регулярно спрашивайте себя, что вы чувствуете. Обратите внимание, расстроены ли вы и какие ощущения в теле вы испытываете.
 - Например, гнев может проявляться как стеснение в груди, ощущение тяжести в животе или напряжение в плечах.
- 3. Практикуйте техники релаксации, которые вы можете использовать, чтобы успокоиться.** Расстройства только усугубят потенциальный конфликт. Поскольку это не поможет вам решить проблему, лучше сохранять спокойствие. Если вы чувствуете, что начинаете нервничать или расстраиваться, используйте технику релаксации, чтобы успокоиться, например, глубокое дыхание, йогу или медитацию.

- Практикуйте техники релаксации каждый день, чтобы вы могли использовать их для успокоения, когда это необходимо.
- Например, вы можете уделять 15 минут перед сном каждый вечер, чтобы практиковать выбранную вами технику релаксации. Чем больше вы будете практиковать это, тем эффективнее это будет.

4. Будьте чутки к другим, если у вас возник конфликт.

Эмпатия — это процесс, позволяющий поставить себя на место другого человека, чтобы понять, что он чувствует. Это поможет вам лучше понять, почему человек говорит или делает определенные вещи, и лучше идентифицировать себя с ним. Практика эмпатии также поможет вам развить общую эмоциональную осознанность.

- Чтобы проявить эмпатию, спросите себя, что может чувствовать другой человек, прежде чем отреагировать.
- Вы также можете обращать внимание на выражения лица, такие как хмурое выражение лица или слезы, чтобы лучше понять их эмоции.