



С какими эмоциями Вы можете столкнуться в начале обучения?

Эмоция	Для чего нужна эмоция?	Основные ситуации проявления эмоции
Тревога	Ответная реакция на угрозы здоровью, жизни, благополучию. Эта <u>эмоция</u> <u>уводит нас от опасности.</u>	<ol style="list-style-type: none">1. Вашей жизни, благополучию и здоровью или того, кого вы любите, <u>угрожают.</u>2. Ситуации неопределенности, нерешенные задачи.
Агрессия (гнев)	Ответная реакция на блокирование важных целей, деятельности. Эта эмоция служит <u>для самообороны,</u> <u>мастерства и для контроля.</u>	<ol style="list-style-type: none">1. <u>Вам мешают</u> достигнуть важной цели или мешают тому, что вы хотите сделать.2. На вас или того, кого вы любите, <u>направили агрессию</u> или причинили боль другим людям.3. Вас или того, кого вы любите, <u>оскорбили</u> или <u>угрожают.</u>

Осознание текущих эмоций: как отпустить эмоциональные ситуации

НАБЛЮДАЙТЕ ЗА ЭМОЦИЯМИ

- Отступите и просто наблюдайте за эмоцией.
- Ощущайте эмоцию как ВОЛНУ, которая набегает на берег и отступает.
- Теперь представьте, как вы оседлали волну-эмоцию.
- Старайтесь не ПОДАВЛЯТЬ эмоцию.
- Не пытайтесь ИЗБАВИТЬСЯ от эмоции или ОТТОЛКНУТЬ ее.
- Не старайтесь УДЕРЖАТЬ эмоцию.
- Не ЗАЦИКЛИВАЙТЕСЬ за эмоцией.
- Не УСИЛИВАЙТЕ эмоцию.

ПОМНИТЕ: ВЫ – ЭТО НЕ ВАШИ ЭМОЦИИ

- Не обязательно ДЕЙСТВОВАТЬ по эмоции.
- Вспомните времена, когда вы испытывали ДРУГИЕ ЭМОЦИИ.

ПРАКТИКУЙТЕ ЛЮБОВЬ В СВОИМ ЭМОЦИЯМ

- УВАЖАЙТЕ свою эмоцию.
- Не ОСУЖДАЙТЕ свою эмоцию.
- Практикуйте ГОТОВНОСТЬ принять свою эмоцию.
- Радикально ПРИНИМАЙТЕ свою эмоцию.



Разработали педагоги-психологи ТБМК
Щеблыкина Елена Александровна
Терехова Валентина Егоровна

Если Вы понимаете, что интенсивность Ваших эмоций очень высокая, используйте **НАВЫК «СТОП»**



- Остановиться** Просто не реагируйте. Остановитесь! Замрите! Не шевелитесь! Ваши эмоции могут заставить вас действовать, не раздумывая. Сохраняйте над собой контроль!
- Сделать шаг назад** Сделайте шаг назад. Сделайте перерыв. Отпустите ситуацию. Сделайте глубокий вдох. Не позволяйте своим чувствам заставлять вас действовать импульсивно.
- Наблюдать** Обратите внимание на то, что происходит внутри и снаружи вас. В чем суть ситуации? Что вы думаете или ощущаете? А что говорят или делают другие?
- Осознавать** Действуйте осознанно. Решая, что делать, учитывайте свои мысли и чувства, ситуацию, а также мысли и чувства других людей. Подумайте о своих целях. Обратитесь к здравому смыслу: «Какие мои действия улучшат или ухудшат ситуацию?»