

ЗАПОМНИ:

Как управлять своими эмоциями

Самую полноценную разрядку и выход эмоциям дают занятия спортом.

Очень хорошо действуют прогулки на природе, по лесу. Пение птиц, звуки журчания воды, леса помогают вернуть душевное равновесие.

Можно закрыть глаза и представить себе что-нибудь любимое, успокаивающее (место, где тебе комфортно, любимый цвет, игру, животное).

Хорошо посидеть в тишине или послушать спокойную музыку, или потанцевать.

Помогает физический труд (например, сделать уборку)

Нужно максимально напрячь все мышцы, а затем расслабить их, и так несколько раз.



Угличский
индустриально-педагогический
колледж

Ты попал в
конфликтную
ситуацию и не знаешь
как быть?



Составители: студенты 11 группы,
специальность
Дошкольное образование

Углич
2017

Распрями пальцы рук

или потри ладони друг о друга

Во время стресса кисти рук, как правило, напряжены, сжаты в кулаки. Это происходит инстинктивно. Разжав ладони, ты прервешь цепь раздражительных импульсов своей нервной системы. Это позволит сразу выйти на сознательный уровень понимания ситуации и поможет контролировать свои действия.

Прерви зрительный контакт с противником ссоры, выключив его из поля своего внимания

Когда прерывается контакт глаз, происходит отстранение собеседников друг от друга.

Следи за своим дыханием

Во время конфликта ты начинаешь часто дышать, причем вдох становится длиннее выдоха. Заставить себя дышать медленно – значит убедить организм, что стресс проходит. Нужно увеличить длину выдоха, дышать животом. При вдохе говори про себя слово «вдох». При выдохе – «выдох»

Причины возникновения конфликта



Если агрессор – лицо вышестоящее, которому ты не можешь возражать, постарайся погасить его гнев однотипными фразами: «Я понимаю вас. Хорошо, я понимаю все, что вы говорите».

Говори все это спокойным голосом.

Подключи воображение

Представь себе, что ты находишься в соседней комнате и через стеклянную стену смотришь на то, что происходит. Если ты все еще взвинчен, сделай изображение черно-белым и выключи звук.

Не давай отрицательных оценок, а говори о своих чувствах

Не говори: «Вы меня обманываете», лучше звучит: «Я чувствую себя обманутым». Не говори: «Вы грубый человек», лучше скажи: «Я очень огорчен (а) тем, как вы со мной разговариваете».

Используй прием «Я-высказывание»

Например, «Правильно ли я вас понял (а)?», «Вы хотели сказать?». Такая тактика устраняет недоразумения и демонстрирует внимание к человеку. Это тоже уменьшает агрессию.