



«Как управлять своими эмоциями»

Герой одного мультфильма в гневе начинал раздуваться и багроветь. Но у него был сообразительный слуга – когда хозяин готов был лопнуть, он открывал у него на макушке клапан и выпускал из головы лишний пар.

Тем, у кого нет такого клапана, можно разрядить свои эмоции, высказавшись в кругу друзей, которые могут понять и посочувствовать.

Дыхание уступами. 3-4 коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе.

Природа дала нашему мозгу отличное средство защиты от психических перегрузок – смех и плач. Даже положительные эмоции могут нанести ущерб, если они слишком сильные. Смех и плач – это своеобразная защита нашей нервной системы от эмоциональной перегрузки. После слёз человек испытывает облегчение, а после смеха – прилив сил.

Стресс возникает там, где тесно, узко, мелко, суетно. Послушайте хорошую музыку, прогуляйтесь по улице, по лесу, поглядите в высокое небо, посидите у реки – природа восстановит утраченную гармонию.

Во всех ситуациях старайтесь найти положительные стороны – это ещё один приём саморегуляции эмоций.



Памятка

При сильном выражении эмоций происходят

- негативные физиологические изменения в организме человека;
- внимание рассеивается, концентрация внимания нарушается;
- память ухудшается: человек не может вспомнить или запомнить нужную информацию;
- теряется логика и последовательность речи, нарушается чёткость речи;
- качество мышления ухудшается: происходит сужение сознания, невозможность принятия решения, поиска выхода из ситуации;
- исчезает чувствительность к юмору: человек не понимает шуток, хотя юмор спасает во многих ситуациях.

Искусство саморегуляции – возможность сохранить здоровье в любой ситуации.