

Тема: Эффективное управление эмоциями



Почему важно управлять эмоциями?

Эмоции влияют на наше поведение, принятие решений и качество взаимодействия с окружающими. Развитие эмоциональной устойчивости помогает лучше справляться со стрессом, улучшает общение и способствует психологическому благополучию.



Основные типы эмоций

◆ Позитивные

радость, вдохновение, удовлетворение.

◆ Негативные

страх, гнев, тревога.

◆ Смешанные

сочетание противоположных чувств в одной ситуации.

⚙️ Механизм возникновения эмоций

- **Внешние стимулы** (например, неожиданная новость).
- **Внутреннее состояние** (например, усталость или ожидания).
- **Социальное окружение** (коммуникация, взаимодействие).



Секреты эмоциональной устойчивости

✓ Осознание своих эмоций

способность распознавать собственные чувства и понимать их причину.

✓ Контроль реакций

развитие навыков управления эмоциями, чтобы избежать импульсивных решений.

✓ Развитие эмпатии

умение понимать эмоции других людей и взаимодействовать с ними конструктивно.



Почему важно развивать эмоциональную устойчивость?

- Снижение уровня стресса и тревожности.
- Улучшение качества общения и отношений.
- Повышение уровня уверенности и самоконтроля.



Тема: Эффективное управление эмоциями

Развитие навыков управления эмоциями

◆ Упражнение

«Путешествие эмоций»

- Вспомните ситуацию, которая вызвала у вас сильную эмоцию.
- Опишите свои чувства и их причину.
- Проанализируйте, какие действия помогли бы вам лучше справиться с эмоцией.

II Метод

«Пауза перед ответом»

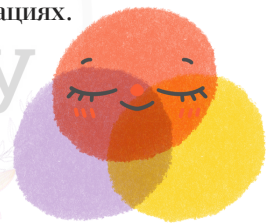
- Перед тем, как ответить в эмоциональной ситуации, сделайте глубокий вдох.
- Осознайте свою реакцию и подумайте, какой ответ будет наиболее конструктивным.
- Попробуйте сформулировать «Я-сообщение» вместо обвинений.

Выявление ключевых стратегий

- ✓ Осознанность и контроль эмоциональных реакций.
- ✓ Развитие навыков конструктивного общения.
- ✓ Применение техник расслабления и саморегуляции.

Заключительные рекомендации

- ✓ Продолжайте практиковать методы управления эмоциями.
- ✓ Используйте «Я-сообщения» для улучшения общения.
- ✓ Применяйте техники расслабления в стрессовых ситуациях.



СППС УпоИВР ЦИРиДМ на протяжении всего периода обучения оказывает содействие в решении сложных жизненных ситуаций.

Помогаем справиться с психологическими трудностями

Проводим работу по социально-педагогической поддержке и оказанию психологической помощи обучающимся и родителям.

13-ый корпус БНТУ

каб. №204, тел. 293-95-52; каб. №310а, тел. 293-96-79; Конфиденциальность
каб. №205, тел. 293-95-53; каб. №207, тел. 293-96-44

Мы рядом!
гарантируем!