

Памятка. Как управлять эмоциями

- Если ты один, то можешь выразить свой гнев, поколотив подушку или выжимая полотенце, даже если оно сухое.
- Громкий крик помогает снять эмоциональное напряжение. Только не надо громко кричать в местах большого скопления народа.
- Можно сделать три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. • Природа дала нашему мозгу отличное средство защиты в различных ситуациях — смех и плач. После слез человек испытывает облегчение, а после смеха — прилив сил. Смех и плач снижают уровень напряжения человека.
- Самую полноценную разрядку и выход эмоциям дают занятия спортом. Поэтому настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем. Пойди в спортзал, чтобы поколотить грушу.
- Можно сделать уборку в квартире, постирать белье вручную.
- Хорошо помогает, когда сначала максимально напрячь все мышцы, а затем расслабить их и так сделать несколько раз.
- Очень благотворно действуют прогулки на природе, по лесу. Пение птиц, журчание воды, лесные звуки и запахи помогают вернуть душевное равновесие.
- Можно закрыть глаза и представить себе что-нибудь любимое, обладающее успокоительным действием (любимый цвет, любимое место, где было хорошо, игрушку, животное и др.).
- Хорошо просто посидеть в тишине или послушать спокойную музыку а можно, наоборот, потанцевать.