



«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 (*сделать уборку, постирать и др.*).
- Нужно максимально напрячь все мышцы, а затем

расслабить их, и так несколько раз.

· Природа дала нам отличное средство защиты в разных ситуациях - смех и плач. После слёз человек испытывает облегчение, а после смеха - прилив сил!

Они снимают напряжение человека.

· Можно сделать 3-4 коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов.

УЧУСЬ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

