

Как регулировать свои эмоции и научить этому родителей?

Как регулировать свои эмоции и научить этому родителей? Можно использовать такие приемы:

- ◆ Сядьте удобно.
- ◆ Расслабьтесь.
- ◆ Закройте глаза.

Представьте привычные для вас конфликтные ситуации:

- ✚ С вашими родителями;
- ✚ С вашими детьми;
- ✚ С вашими родственниками;
- ✚ С вашими друзьями;
- ✚ С вашими знакомыми;
- ✚ С родителями учащихся;
- ✚ С директором;
- ✚ С учителями.

Внимательно проанализируйте характер ваших эмоций, определите «ведущую» эмоцию, привычные для вас высказывания в этих ситуациях и сделайте вывод для себя.

Можете ли вы назвать себя в этих ситуациях интеллигентным человеком? Если вы четко осознаете, что в ряде ситуаций вы себе не нравитесь, проведите мысленный тренинг таких ситуаций, в которых ваше поведение будет безупречно.

Таким образом, вы мысленно подготовите себя к правильному поведению и заложите основу психологической установки для сдержанного поведения в реальных условиях.

Подумайте о самом симпатичном, самом трогательном, самом жизнерадостном существе, которое вы встречали – из жизни, из сказки, это не важно. Главное, как только вы о нём подумаете, вам захочется улыбнуться.

Попробуйте нарисовать это существо. Положите правую ладонь на ваш рисунок. Представьте, что маленькое симпатичное существо растёт у вас под ладонью. Почувствуйте, какую положительную энергию оно излучает. Пусть ничто не мешает вам наполняться лёгким состоянием, положительной энергией.

Желаем успеха!

Як регулювати свої емоції та навчити цьому батьків?

Як регулювати свої емоції та навчити цьому батьків? Можна використовувати такі прийоми:

Сядьте зручно.

Розслабтеся.

Закрийте очі.

Уявіть звичні для вас конфліктні ситуації:

З вашими батьками;

Із вашими дітьми;

З вашими родичами;

З вашими друзями;

З вашими знайомими;

з батьками учнів;

З директором;

З учителями.

Уважно проаналізуйте характер ваших емоцій, визначте «провідну» емоцію, звичні вам висловлювання у цих ситуаціях і зробіть висновок собі.

Чи можете ви назвати себе у цих ситуаціях інтелігентною людиною? Якщо ви чітко усвідомлюєте, що у низці ситуацій ви собі не подобаєтеся, проведіть уявний тренінг таких ситуацій, у яких ваша поведінка буде бездоганною.

Таким чином, ви подумки підготуєте себе до правильної поведінки і закладете основу психологічної установки для стриманої поведінки в реальних умовах.

Подумайте про найсимпатичнішу, саму зворушливу, саму життєрадісну істоту, яку ви зустрічали – з життя, з казки, це не важливо. Головне, щойно ви про нього подумаєте, вам захочеться посміхнутися.

Спробуйте намалювати цю істоту. Покладіть праву долоню на малюнок. Уявіть, що маленька симпатична істота росте у вас під долонею. Відчуйте, яку позитивну енергію воно випромінює. Нехай ніщо не заважає вам сповнюватися легким станом, позитивною енергією.

Бажаємо успіху!