

ВЧИМОСЯ ПРОЖИВАТИ ПОЧУТТЯ

В умовах війни, що триває, українці переживають різноманітний спектр емоцій, зокрема гордість, сум, страх, гнів, радість або сором. Часом протягом одного дня ці емоції швидко змінюють одна одну, створюючи так звані емоційні гойдалки. У таких умовах важливим є вміння проживати власні почуття, щоб уникнути імпульсивної поведінки та покращити психоемоційний стан.

Дізнайтеся про те, як виробити емоційну компетентність та куди звертатися по допомогу, якщо виникають труднощі з проживанням емоцій за посиланням

<https://howareu.com/materials/yak-vzaiemodiiaty-z-vlasnymy-emotsiiamy-chomu-vazhlyvo-ikh-prozhyvaty>