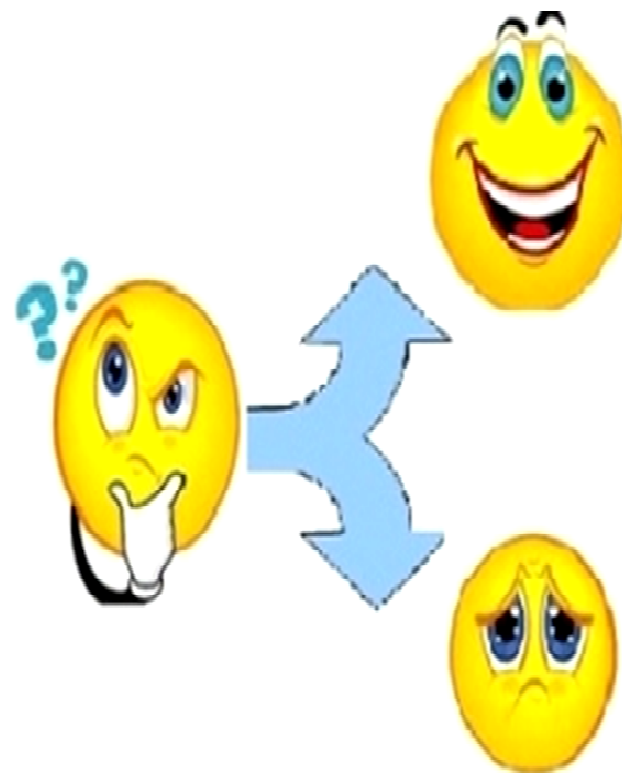


УПРАВЛЯТЬ ЭМОЦИЯМИ—ЗАЛОГ УСПЕХА!!!

Упражнение «А ты задумывался?»

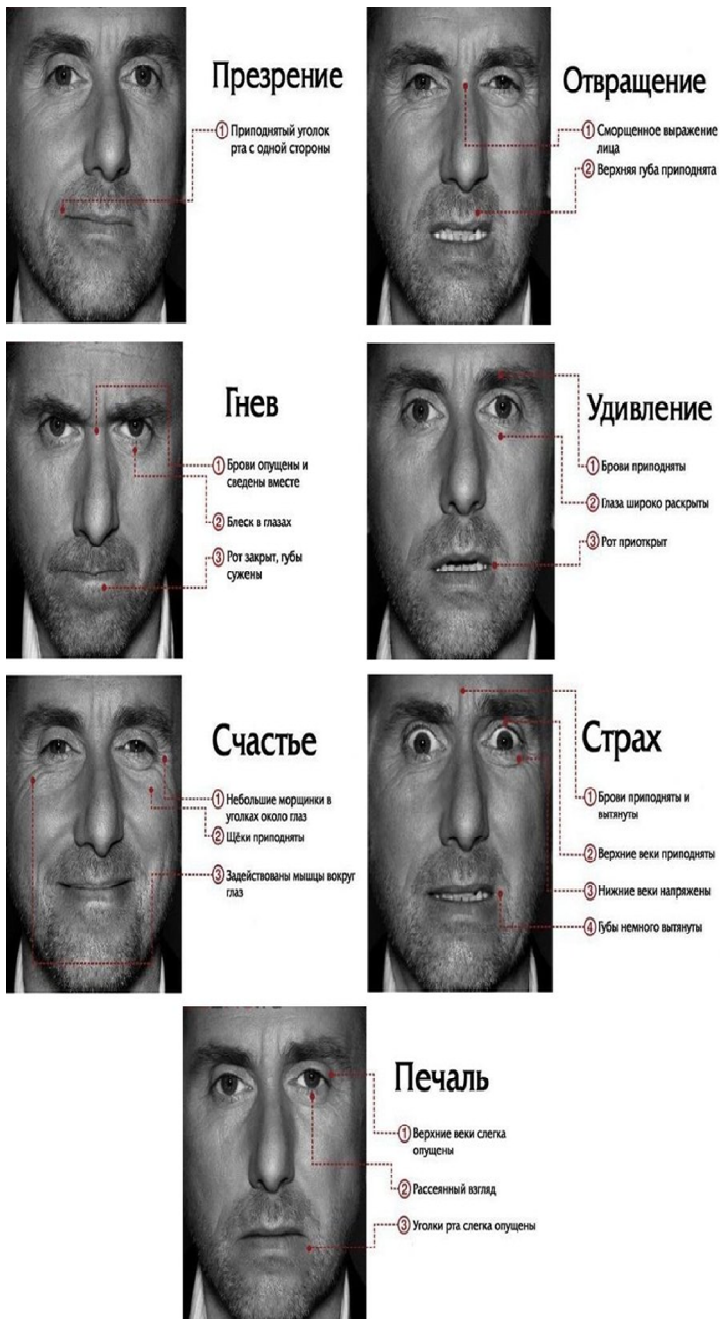
Попробуй продолжить предложения:

- Когда я беспокоюсь, я обычно...
- Приносит ли мне такая реакция пользу? Почему да или нет?...
- Как я выражаю своё беспокойство:
 - в семье...
 - на учебе...
 - среди друзей...
- Как я могу улучшить свой способ справляться с беспокойством и порождаемыми им чувствами?...

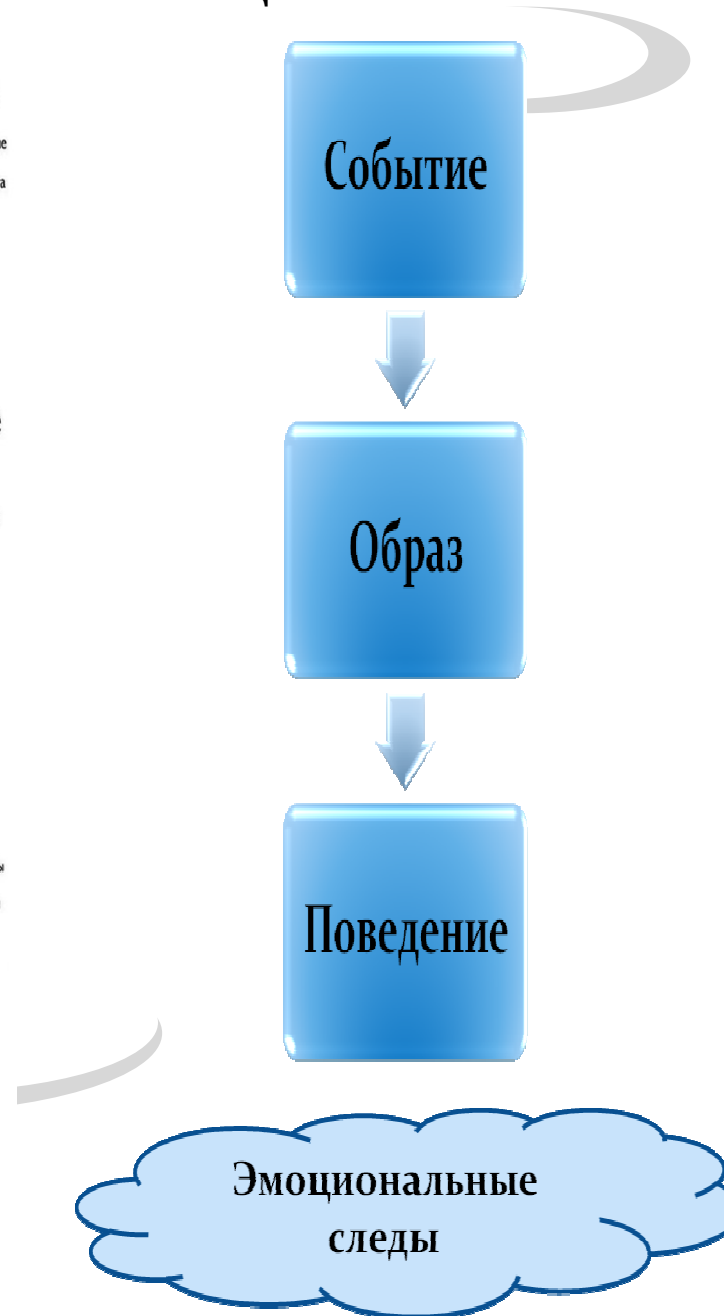


Составители: студенты 11 группы,
специальность
Дошкольное образование

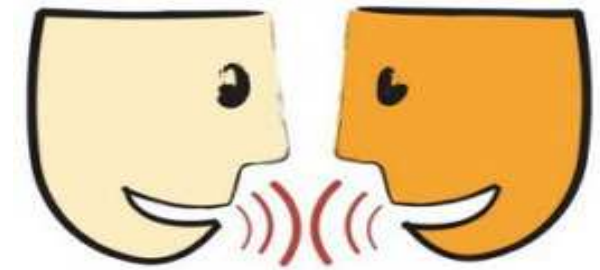
Какие эмоции ты проявляешь в конфликтной ситуации?



ЭТАПЫ ПРОТЕКАНИЯ ЭМОЦИЙ В КОНФЛИКТЕ



Ошибочные представления о гнев



- Гнев – нездоровая эмоция.
- Гнев – пустая трата времени и энергии.
- Хорошие, добрые люди никогда не сердятся.
- Когда мы злимся, мы теряем над собой контроль и становимся сумасшедшими.
- Если мы сердимся на кого-нибудь, мы теряем этого человека.
- Другие люди не должны злиться на нас.
- Если другие злятся на нас, значит, мы сделали что-то неправильно.
- Если мы злимся на кого-то, то он должен изменить свое поведение так, чтобы мы перестали злиться на него.