

Zvládání emocí



ZVLÁDÁNÍ EMOCÍ

Znamená to být si vědom svých pocitů a umět je vyjádřit zdravým způsobem.

PROČ JE DŮLEŽITÉ?

- Snižuje konflikty a předchází nedorozuměním.
- Snižuje stres a pomáhá vám cítit se vyrovnaně.
- Pomáhá vám projevovat laskavost.

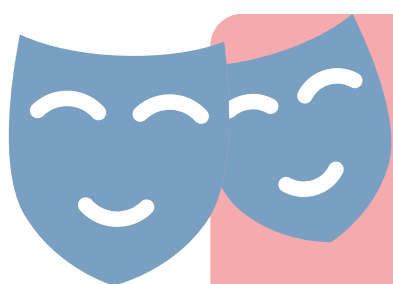


ÚSPĚŠNÉ ZVLÁDÁNÍ EMOCÍ

- „Teď se cítím frustrovaný/á, ale zhluboka se nadechnu a budu pokračovat.“
- „Teď se cítím naštvaný/á, ale až se uklidním, promluví si s tebou o tom.“

BEZVA TIPY!

- Když jsou emoce silné, dejte si chvíli na uklidnění než zareagujete.
- Snažte se představit, jak se mohou cítit ostatní, a reagujte s laskavostí.



PAMATUJTE SI

Když pochopíte své vlastní pocity, dokážete lépe porozumět i ostatním.