

# Управління емоціями



## УПРАВЛІННЯ ЕМОЦІЯМИ

Це означає усвідомлення своїх почуттів і вміння виражати їх у здоровий спосіб.

## ЧОМУ ЦЕ ВАЖЛИВО?

- Зменшує кількість конфліктів і допомагає уникнути непорозумінь.
- Зменшує стрес і допомагає відчувати себе врівноваженим.
- Допомагає проявляти доброту.



## ХОРОШЕ УПРАВЛІННЯ ЕМОЦІЯМИ

- «Зараз я відчуваю розчарування, але я зроблю глибокий вдих і продовжу».
- «Зараз я відчуваю злість, але я поговорю з тобою про це, коли заспокоюся».

## СУПЕР ПОРАДИ!

- Коли емоції на висоті, заспокойтеся, перш ніж відповідати.
- Спробуйте уявити, що можуть відчувати інші і відповідайте з добротою.



## ПАМ'ЯТАЙТЕ ЦЕ!

Коли ви розумієте власні почуття, ви краще розумітимете і інших.