**Рекомендации психолога для родителей по управлению своими эмоциями**

Эмоции имеют огромное влияние на наше поведение. Вот почему важно уметь управлять ими.⠀Как же научиться контролировать себя?⠀

⠀🐵Большинство эмоций сродни нашим инстинктам, мы не можем их не чувствовать. Но мы можем контролировать свою реакцию на эти чувства - фокусируясь на своих мыслях⠀

Управление мыслями в некоторых ситуациях можно сравнить с пультом управления ТВ или мультимедиа⠀⠀

🕹Техника управления собой «Пульт».⠀⠀

🟡Пауза

Пауза - один из важнейших эмоциональных инструментов в вашем арсенале. Чтобы поставить ситуацию на паузу, вы должны остановиться и прислушаться к себе, ситуации, подумать перед следующим действием⠀

🟣Громкость⠀

Во время общения собеседник, скорее всего, будет реагировать в соответствии с вашим стилем разговора. Он будет отвечать в том же стиле и тоне. Регулируйте громкость своего проявления⠀

🟢Отключение звука⠀

Если взаимодействие с другим человеком оказывается чересчур эмоциональным и вы не можете поставить ситуацию на паузу, выключите звук. Иными словами, замолчите.⠀

В подобной ситуации ваше мнение уже ничего не решит, а, напротив, усугубит ситуацию. Выключив звук, вы позволите собеседнику свободно высказать свои чувства⠀

🔴Запись⠀

В данном случае запись - это то, насколько внимательно вы слушаете собеседника. Это внимательное и активное слушание. Вы должны впитывать всю информацию без исключения, чтобы понять точку зрения собеседника⠀

🟠Обратная перемотка⠀

Эмоциональные споры часто вызваны глубинными проблемами. Если вы не разберётесь в них, то ситуация, скорее всего, повторится. Иногда уместно воспользоваться перемоткой и вернуться к теме позднее, когда обе стороны конфликта остынут⠀

🔵Перемотка вперёд⠀

Если вы оказались в неприятной ситуации, сделайте шаг назад и подумайте о последствиях своих действий в ближайшей перспективе. Подумайте, что произойдёт на следующий день, через месяц? Через год?⠀

©️По следам Джастина Барисо, ⠀технику адаптировал психолог Александр Прокопьев

⠀💪🏻Удачной и продуктивной практики! И не отчаивайтесь, если сразу не получается. Для этого нужно время...⠀