**Рекомендации по управлению эмоциями и чувствами**

**(своими и других людей)**

* Уважайте выражения чувств других людей.
* Проявите терпимость к переживаемой кем–то бурной эмоции.
* Поощряйте в других желаемое для вас поведение.
* Откажитесь от негативной борьбы за лидерство
* Нейтрализуйте желание отомстить.
* Избегайте упрёков и критики.

**Если вы раздражены, нервничаете, испытываете душевный дискомфорт, то:**

* Не принимайте в этот момент никаких решений, это не самое лучшее время, переждите всплеск своих эмоций.
* Примените самовнушение (Я спокоен, я уверен, мне хорошо, у меня всё получится, я знаю).
* Перемените занятия на более спокойные(беседы о приятном, слушание музыки, чтение интересной книги).
* Общайтесь, играйте, шутите, забудьте о плохом.

**Если вами овладела сильная эмоция:**

* Попросите помощи.
* Сядьте и просто поплачьте, дайте выход эмоциям
* Сделайте перерыв, посчитайте про себя и сделайте несколько глубоких вздохов, подумайте о чём–то приятном.
* Сделайте несколько быстрых физических упражнений, выполните их с максимальной нагрузкой.
* Внушайте себе, что всё не так плохо, во всём ищите позитив, т.е. хорошее.
* Выясните, как успокаивают себя в этом случае другие, и попробуйте делать то же самое.