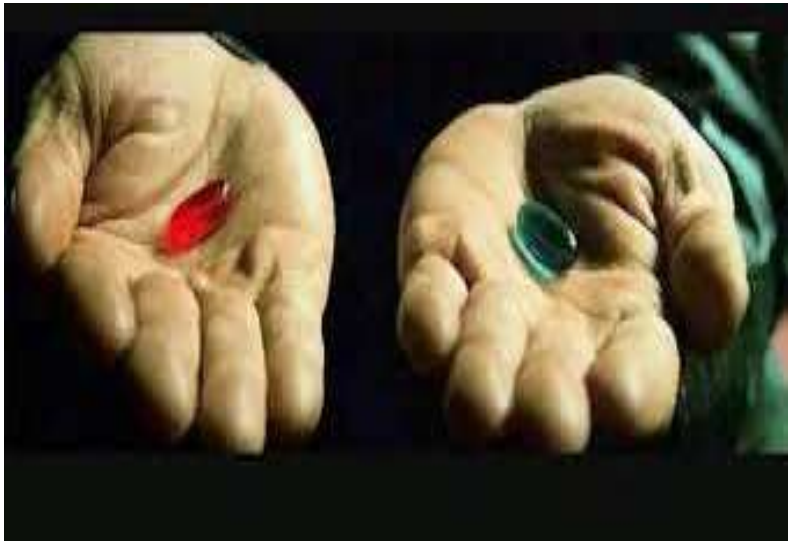
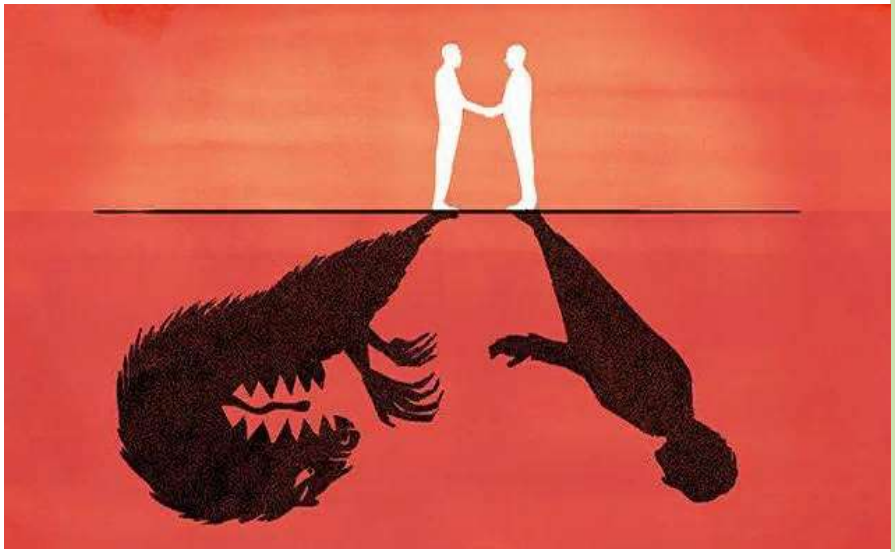
Эмоции играют злую шутку
И потеряв контроль хоть на минутку,
Мы совершаем жуткие поступки,
Перемолов добро, как в мясорубке

Любая эмоция является источником энергии





Способы противостояния агрессии

- Не пытаться переделать собеседника во время разговора;
- Аргументирование
- Во время общения отвлекаться от недостатков собеседника;
- Игнорирование.
- Переключение внимания.
- Использование правил речевого этикета.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

- Контроль дыхания.
- Переключение внимания (прогулка, музыка, спорт и т.д.)
- Игнорирование ситуации.
- Переключение эмоций на физический труд.

При длительном состоянии

- Снизить нагрузку
- Взять перерыв
- Заняться любимым делом
- Выговориться
- Выспаться
- Проявить эмпатию
- Положительные эмоции

Спасибо
за внимание!