

## Наш адрес:

г. Белгород,  
ул. Студенческая д. 17 А  
вход со стороны парка им.  
Ю.Гагарина  
(в здании Центра  
Молодежных Инициатив)

понедельник – четверг  
с 9.00 до 18.00  
пятница  
с 9.00 до 17.00

Екатерина Борисовна  
Шейфель

Тел. 8 (4722) 25-03-89  
(добавочный 4)

Е-mail:  
[cib@belregion.ru](mailto:cib@belregion.ru)



Точка поддержки  
Белгород

@tochka\_podderzhki



КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩЬЮ

Единый общероссийский телефон доверия  
для подростков и родителей:

**8-800-200-01-22**



«Центр информационной  
безопасности и  
психологической помощи»

*Я и мои эмоции*



Шейфель Екатерина  
Борисовна

*Белгород 2022*

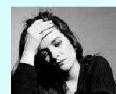
## Работа со страхом:

- ✓ Не пытайтесь отрицать свои страхи;
- ✓ Узнайте себя лучше;
- ✓ Признайте свой страх;
- ✓ Рационализируйте свои страхи;
- ✓ Наблюдайте, как борются со страхом другие люди;
- ✓ Повысьте свою самооценку;
- ✓ Позаботьтесь о себе;
- ✓ Не избегайте объекта вашего страха;
- ✓ Попробуйте техники релаксации;
- ✓ Бросьте себе небольшой вызов;
- ✓ Не сталкивайтесь с вашим самым большим страхом напрямую;
- ✓ Мотивируйте себя, наградите за успех;
- ✓ Отмечайте свой прогресс;
- ✓ Получите поддержку близких людей;
- ✓ Извлеките пользу из новых технологий;
- ✓ Фильтруйте источники информации;
- ✓ В случае необходимости обратитесь за профессиональной помощью.

## Работа с гневом.

- ✚ «Я разозлился»;
- ✚ Дыхание под контролем;
- ✚ Я и мое пространство;
- ✚ Одиночество (в плане остаться наедине с собой);
- ✚ Физическая нагрузка;
- ✚ Релаксация;
- ✚ Творчество;
- ✚ Избегание;
- ✚ Техники: «НЕТ», «Отдаю то, что ты мне передал», «Звук ХЫ, ХЭ»;
- ✚ «Почему ты злишься?», «Что тебя так разозлило?», «Зачем вы кричите?».

**Гнев не покидает нашего тела, и следствием этого является обида, горечь, депрессия.**



### **Зосприятие эмоций:**

- способность распознавать свои эмоции;
- способность распознавать эмоции других людей;
- способность точно выражать эмоции и эмоциональные потребности;
- способность находить различия между искренним и неискренним проявлением эмоций.

### **Тонимание эмоций:**

- способность понимать, как одна эмоция может быть связана с другой;
- способность осознавать, что вызвало данные эмоции и что может за этим последовать;
- способность понимать возможность одновременного проявления различных эмоций;
- способность понимать, как одна эмоция может повлиять на другую.

### **Управление эмоциями:**

- способность быть открытым эмоциональным проявлениям как положительным, так и отрицательным;
- способность исследовать причины появления определенных эмоций;
- способность вызывать определенные эмоциональные состояния, продлевать их и выходить из них;
- способность помогать другим справляться с их эмоциями.

