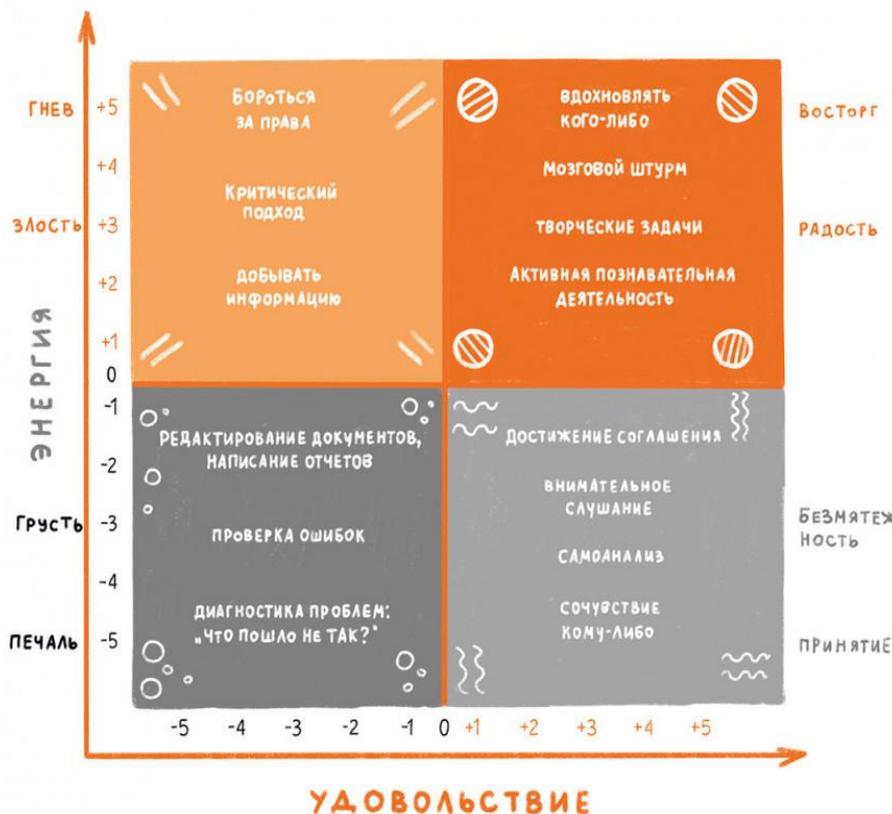


## Как научиться понимать свои эмоции,

### Техники управления собственными эмоциями.

Случаются порой переломные, неожиданные жизненные ситуации, когда сложно осознать собственные эмоции. Создается ощущение сумбура в голове. Настроиться и разобраться с мыслями и эмоциями поможет следующая техника «Квадрат эмоций».



Это система координат от 0 до 10 по каждой оси. Горизонтальная ось: уровень **удовольствия**, эмоциональная составляющая вашего состояния. Вертикальная ось: уровень **энергии** и физического самочувствия. Попробуйте оценить уровень своей **ЭНЕРГИИ** и уровень **УДОВОЛЬСТВИЯ**. Определите 2 цифры, которые соответствуют вашему состоянию по горизонтальной и вертикальной оси.

Например: *сейчас вы удовлетворены тем, чем занимаетесь и уровень удовольствия вы оцениваете: +2, но чувствуете усталость, истощение и уровень энергии оцениваете: -3.*

Точка пересечения координат в светло сером квадрате **САМОАНАЛИЗ**.

Это говорит о том, что **ПОРА** заняться переоценкой того, что происходит сейчас в вашей жизни, пересмотреть поведение и отношение к происходящему. На что-то большее сейчас вы неспособны, если не повысите уровень энергии. То есть, вам необходим отдых, переключение на другой вид деятельности, любым способом повысить свое ресурсное состояние или наступит **ВЫГОРАНИЕ**.

Повысив уровень энергии (если ориентироваться графику координат) вы способны будете вести активную познавательную деятельность и решать творческие задачи.

Измените свое поведение в сторону повышения энергии и удовольствия!

Ваш педагог-психолог Елена Баранова  
тел. 8 (017) 363-60-88