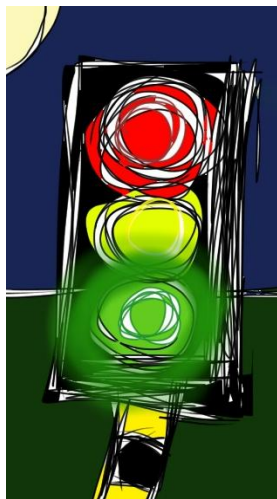


PRACOVNÝ LIST 2: ZABRZDI, JE ČERVENÁ

AKO MÔŽEM REGULOVAŤ SVOJE EMÓCIE?

Semafor



Zastav!

„Uprav hladinu zvuku“, „Urob krok späť“, „Dýchaj 4-4-8“

Premýšľaj!

Seba-verbalizácia (Môžem sa ovládať, môže z toho vzísť niečo dobré...)

Pokračuj!

Rekapituluj a zhŕňaj, opusti konverzáciu, odlož konverzáciu

- **Uprav hladinu zvuku:** uvedomovať si vlastné kričanie nie je jednoduché. Práve sa ti to podarilo! Teraz vyskúšaj nižší tón, vyskúšaj ho svojimi ušami a snaž sa ho udržať počas celej konverzácie.
- **Urob krok späť:** Keď sme nervózni, vstupujeme do osobného priestoru druhého. Ak sa ti zdá, že človek, s ktorým rozprávaš, je veľmi blízko, urob krok späť, pozeraj do zeme (alebo do strany) a zhlboka dýchaj.
- **4-4-8:** Dýchanie ovplyvňuje činnosť srdca, potenie, zajakávanie... Snaž sa pocítiť svoj dych. Nadýchni sa, kým napočítaš do 4, zadrž dych, kým napočítaš do 4 a vydýchni, kým napočítaš do 8. Všimni si, ako tvoje srdce spomaľuje a telo sa uvoľňuje.
- **Seba-verbalizácia:** Nikto nedokáže nabúrať tvoje myšlienky lepšie ako ty sám. Popieraj negatívne automatické myšlienky, ako sú zovšeobecňovanie alebo čierno-biele videnie (“všetci”, “nikto”, “vždy”). V niektorých situáciach to tak nie je alebo nemusí byť.