

# Эмоции и безопасность на дорогах

- Немного о развитии эмоций и чувств у себя и детей
- Советы как снять стресс за рулём



Педагог-  
психолог Сивова  
Анна Сергеевна

**Обычно если человек осознаёт все свои эмоции, то есть имеет хороший эмоциональный интеллект, то он общителен, часто лидер или любимчик, и за рулём очень уверен. Так как же развить эмоциональный интеллект?**

- **«Волшебный мешочек», куда мы убираем все свои плохие слова.**
  - **«Коврик для поднятия настроения», об который мы вытираем ножки до тех пор, пока не рассмеемся.**
- **«Сухой дождик», помогает расслабиться, снять мышечное напряжение, почувствовать приятные ощущения.**
  - **Обучение эмоциональному словарю**

Почему  
?



Когда?

# Советы: как снять стресс за рулём?

- Совет 1: идите путем побед.
- Совет 2: разговаривая мысленно с собой, постарайтесь избегать употребления отрицательной частицы «не».
- Совет 3: измените фон ваших мыслей
- Совет 4: если вы боитесь конкретно какого-либо события, допустим, автомобильной аварии, попробуйте прибегнуть к методу визуализации.
- Совет 5 преодолевайте состояние стресса.
- Совет 6: действуйте на тело – это легче всего.

Спасибо за внимание!!!  
Ровных вам дорог!!!

