**SPĒCĪGAS EMOCIJAS**

*Emocijas dzīvi padara interesantāku, tās it kā iekrāso, piepilda notikumus. Emocijas var palīdzēt pieņemt lēmumus reizēs, kad tikai ar racionāliem argumentiem nav pietiekoši, taču emocijas var arī traucēt pieņemt sev vēlamus lēmumus un apslāpēt racionālo prātu. Emocijas var paspilgtināt attiecības ar apkārtējiem, taču tās var arī radīt konfliktus un pārpratumus. Ir reizes, kad emocijas it kā pārņem cilvēku savā varā un rodas sajūta, ka esi zaudējis kontroli. Šādās situācijās iespējams netīšām nodarīt pāri sev un citiem.*

**Uzzīmē vai uzraksti vai tev ir bijuši gadījumi, kad rīkojies pretēji racionāliem apsvērumiem, kad zaudē kontroli? Kā tu nomierinies, kad tevi pārņem spēcīgs satraukums, dusmas vai bailes? Vai tev ir kāda stratēģija, kas strādā?**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

*Jautājums diskusijai, kolektīvā vai ar draugiem*

**Kā rīkoties, lai izvairītos no situācijām, kurās zaudē kontroli pār savu rīcību?**

**SPĒCĪGAS EMOCIJAS**

*Emocijas dzīvi padara interesantāku, tās it kā iekrāso, piepilda notikumus. Emocijas var palīdzēt pieņemt lēmumus reizēs, kad tikai ar racionāliem argumentiem nav pietiekoši, taču emocijas var arī traucēt pieņemt sev vēlamus lēmumus un apslāpēt racionālo prātu. Emocijas var paspilgtināt attiecības ar apkārtējiem, taču tās var arī radīt konfliktus un pārpratumus. Ir reizes, kad emocijas it kā pārņem cilvēku savā varā un rodas sajūta, ka esi zaudējis kontroli. Šādās situācijās iespējams netīšām nodarīt pāri sev un citiem.*

**Uzzīmē vai uzraksti vai tev ir bijuši gadījumi, kad rīkojies pretēji racionāliem apsvērumiem, kad zaudē kontroli? Kā tu nomierinies, kad tevi pārņem spēcīgs satraukums, dusmas vai bailes? Vai tev ir kāda stratēģija, kas strādā?**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

*Jautājums diskusijai, kolektīvā vai ar draugiem*

**Kā rīkoties, lai izvairītos no situācijām, kurās zaudē kontroli pār savu rīcību?**