

Памятка «Как сохранить самообладание»

- Сделай паузу, не реагируй мгновенно.
- Используй дыхание (3 глубоких вдоха).
- Перенеси внимание на нейтральный объект.
- Мысленно оцени: «Это ситуация, не угроза моей личности».
- Помни: спокойствие — лучший инструмент воздействия.