

Если я очень тревожусь.

Релаксационные упражнения

для снятия напряжения в мышцах:

- 1) глубокое дыхание с задержкой на счет 10, выдох (повторить 3 раза);
- 2) упр. «В грозу»;
- 3) упр. «Апельсин»;
- 4) упр. «Черепашка»;
- 5) упр. «Морская звезда»;

Я-высказывания:

ЧУВСТВО-ПРИЧИНА-ВЫХОД

Пример, мне неприятно, когда ты повышаешь на меня голос, перестань это делать

Если я не осознаю собственные эмоции и чувства других людей.

Способы развития эмпатии и толерантности:

- 1) обыгрывай агрессивную ситуацию от лица жертвы;
- 2) работай с портретами, разгадывай эмоции, запечатленные на них;
- 3) прибегни к «заговору»:
«С любовью и радостью я прощаю этого человека, я принимаю его таким, какой он есть, – со всеми его недостатками».

Если во мне всё же накопился гнев.

Приемлемые способы избавления от гнева:

- 1) изобрази свой гнев, каким ты его представляешь, в виде рисунка или лепки, затем разделайся с ним как следует: бумагу порви, помни, или сожги, а пластилин можешь размять или втереть в картон;
- 2) открай сенсорные каналы: определи форму, цвет, запах, вкус, мелодию своего гнева, запиши это в памятку и перечитывай в течение 21 дня. Во время всплеска отрицательных эмоций вспоминай ощущения, записанные в памятке, тем самым ты охладишь свой пыл;
- 3) для гнева - подушка и боксерская груша;
- 4) топай ногами, кричи в стакан или в трубу, но помни о покое близких – найди подходящее место для упр.;
- 5) выди на прямой вербальный контакт с обидчиком, скажи ему всё через Я-ВЫСКАЗЫВАНИЯ



Развитие контроля над деструктивными эмоциями.

Способы саморегуляции:

- 1) пользуйся сигнальными типа «СТОП!»;
- 2) заведи блокнот самонаблюдений;
- 3) заполняй карту своего поведения за день.

Если я считаю себя всегда виноватым

Способы повышения самооценки:

- 1) заведи копилку своих хороших поступков или тетрадь достижений;
- 2) наращивай своё портфолио и почаше заглядывай в него;
- 3) поиграй с ребятами в игры:
«На горячем стуле»,
«Волшебный клубочек»;
- 4) говори себе почаше, поглаживая по голове: «Я рад за тебя, ты положительно отличился».

Проект законов антиагрессивного поведения.

Способы выхода из агрессии:

- 1) нельзя на агрессию отвечать агрессией;
- 2) нужно стараться избегать конфликтных ситуаций;
- 3) необходимо развивать эмпатию и наладить толерантные отношения со сверстниками;
- 5) лучше завести хороших и верных друзей;
- 6) нельзя оценивать человека по материальному благосостоянию и физическим возможностям;
- 7) необходимо приобрести интересы и поставить перед собой задачи, достойные Человека;
- 8) нужно вовремя прибегнуть к тёплому слову;
- 9) необходимо беречь хорошие воспоминания детства.