

БОСС ЭМОЦИЙ

Когда я злюсь



Начни считать в обратном
порядке от 20 до 1

Представь себе радугу и
перечисли все цвета

Нарисуй в блокноте
смешную рожицу

Сильно сожми и разожми
кулаки 10 раз, но ни в коем
случае не пускай их в дело

Сделай вдох и сильный
выдох, чтобы оттолкнуть
свою злость

Займись делом, которое тебе
очень нравится, может быть,
ты любишь раскраски?

Умой лицо прохладной
водичкой

Носи с собой
игрушку-антистресс.
Бери её в руки, когда нужно
успокоиться

Напиши о том,
что тебя злит на бумаге.
Скомкай этот лист и
выброси его в урну

Начни напевать про себя
свою любимую песню

Посчитай все зелёные,
синие и жёлтые предметы
вокруг

Возьми карандаш и от всей души разрисуй лист бумаги каракулями

Попрыгай, представь, как
из тебя вытряхивается
злость

Сядь и встань со стула
10 раз

Попроси помощь у
взрослого. Расскажи о
своих чувствах, о том, чем
ты расстроен

Отойди от того, кто тебя
разозлил. Поговори с
приятным тебе человеком