



Как бороться с негативом

Изменить язык тела

Выпрямить спину, расправить плечи, расслабить тело, улыбнуться

Обсудить проблему

Обсудить причину негатива и эмоции с ним, связанные с близкими людьми

Затормозить мысли

Попробовать ни о чем не думать. Определить какие мысли доминируют, искусственно затормозить «мыслеток»

Вспомнить прошлое

Вспомнить, сбывались ли негативные прогнозы в прошлом

Арт-терапия

Выплеснуть любые эмоции в творчество, даже если они негативные

Прогулка

Покинуть привычное окружение и прогуляться на свежем воздухе в одиночестве или с другой компанией

Список благодарностей

Проанализировать свою жизнь с точки зрения позитива, написать за что и кому благодарны

Контакты:

Адрес: г. Архангельск,
ул. Попова 43

Тел: (8182)20-62-80

Авторы: Чупрова К.И. – педагог-психолог, Афанасьева В.А. – социальный педагог ОВПД
centr_nadejda@mail.ru