



Экстренные меры, помогающие справиться с бурными эмоциями

1) Умение здраво мыслить во многом зависит от того, как мы дышим. Когда человек делает вдох и выдох спокойно, организм получает нужное количество кислорода. Взволнованный дышит прерывисто. Сделайте очень медленный вдох, задержите дыхание и затем – медленный выдох. И так несколько раз.

2) Отвернитесь, сделайте три коротких глубоких вдоха-выдоха, после чего замрите ненадолго. Когда снова хлебнете воздуха, волна гнева трансформируется в открытие: «Какая радость просто дышать!»

3) Медленно сосчитайте до 10 и одновременно поведите кончиком языка по небу – туда и обратно. Это щекотно, кроме того, монотонные движения успокаивают.

4) Жестко и громко хлопните, подняв руки ближе к ушам. Чем энергичнее вы это сделаете, тем быстрее сможете обрести душевное равновесие.

5) Негативные чувства «живут на загривке», поэтому важно расслабить плечи. Приподнимите плечи с напряжением и опустите их. Повторите три раза, затем поднимите каждое плечо несколько раз. Повращайте шейю. Сложите руки в «замок» перед собой. Потянитесь, напрягая руки и плечи. Расслабьтесь.

6) Скажите четко, медленно и искренне, что вы чувствуете в данный момент (важно выразить свои эмоции, а не оскорблять ребенка). Затем выйдите из помещения, в котором находитесь, и выпейте стакан воды, желательно холодной. Еще лучше – минеральной: пузырьки ударят вам в голову (в нос), мысли слегка прояснятся и примут другое направление.

7) Вырвите из тетради два листа бумаги. Один положите на правую ладонь, другой – на левую. Разведите руки в стороны. Одновременно каждой рукой начинайте сминать лежащие на ладонях листы. Делайте это до тех пор, пока не сомнете их полностью. Если к тому времени вы еще не успокоитесь, попробуйте распрямить скомканные листочки.