С целью формирования представлений о том, как можно управлять эмоциями, были изучены «пять важных шагов» основ саморегуляции.

1 шаг. Если тебе мешает твоя эмоция, остановись и скажи себе СТОП!

2 шаг. Сделай несколько глубоких вдохов и на выдохе посчитай до 10.

3 шаг. Спроси себя тихо: «Как я себя чувствую и что я хочу сделать?»

4 шаг. Если нужна помощь – не бойся о ней попросить!

5 шаг. «Действуй!»

Каждый день – много эмоций, встреч, игр и разных ситуаций.
Бывает, мы попадаем в ситуации, когда начинаем злиться……
Давайте вспомним, где в теле мы ощущали эту злость…. И чтобы злости внутри нас не осталось, будем выдувать ее в шарик.
Что может произойти с шариком если продолжать наполнять его злостью??? Он лопнет, или будет летать из стороны в сторону….
Когда мы копим злость, молчим и не говорим о своих чувствах, это может причинить вред окружающим – человек начинает выпускать злость на всех окружающих. Что же делать???
Соберем все злость в шарик и выпустим его, чтобы все злые мысли и обиды улетели от нас навсегда!