

Полезно знать!!!

В жизни каждого из нас (и взрослых и детей) к сожалению, случается что-то, что обижает и расстраивает. Все мы иногда чувствуем обиду и боль, иногда можем быть опечалены и расстроены. Можно злиться, негодовать, обижаться и расстраиваться, только важно так проявлять свои чувства, чтобы они не приносили вреда окружающим людям, животным и не портили вещи. Предлагаем вам

СПОСОБЫ, которые помогают победить недобрые чувства

- ✓ Рассказать кому-нибудь, что я злюсь
- ✓ Попросить о помощи
- ✓ Поколотить подушку
- ✓ Попрыгать
- ✓ Потанцевать
- ✓ Побегать
- ✓ Поиграть с мячом
- ✓ Поговорить с самим собой
- ✓ Успокоить себя
- ✓ Поплакать
- ✓ Поиграть с пластилином или глиной
- ✓ Порисовать
- ✓ Крикнуть: «Я зол, я больше так не могу!»
- ✓ Разорвать старую газету на множество кусочков
- ✓ Надуть шарик, а затем его проколоть
- ✓ Посмотреть в зеркало и сделать злое лицо
- ✓ Скомкать бумагу и бросить её в мусорное ведро
- ✓ Маленькими глотками выпить стакан воды
- ✓ Из всех сил сжать кулаки, а затем медленно разжать их
- ✓ Подумать о чём-нибудь приятном

Информация подготовлена по материалам газеты «Домой»
педагогом социальным Якимчик Н.Н.