

Умение справляться с раздражением (гневом) в свой адрес.

1. Выслушай, что хочет сказать человек.

2. Подумай, что выбрать:

- а) продолжать слушать;
- б) спросить, почему человек сердится (попробовать его понять);
- в) предложить человеку способ решения проблемы;
- г) выйти из ситуации.

3. Действуй в соответствии с твоим выбором.

Умение справляться со своим раздражением и гневом непосредственно в ситуации, когда эти чувства возникли.

1. Остановись и сосчитай до десяти.

2. Подумай, что выбрать:

- а) сказать человеку, за что ты сердишься;
- б) выйти из ситуации;
- в) сделать расслабляющее упражнение.

3. Действуй в соответствии с твоим решением.

Умение справляться со своими эмоциями.

(Если ты находишься один)

1. Остановись и сосчитай до десяти.

2. Подумай, что чувствует твоё тело.

3. Подумай, что выбрать:

- а) выйти из ситуации;
- б) сделать расслабляющее упражнение;
- в) написать о том, что чувствуешь;
- г) сказать кому-нибудь об этом.

4. Действуй по своему выбору.