

Вопрос: Здравствуйте! Меня зовут Екатерина Владимировна, мне 43 года! Воспитываю одна сына - подростка 14 лет! Каждый день у него проблемы в школе, а я очень сильно переживанию из-за этого и часто на него срываюсь! Как мне справиться со своими эмоциями и переживаниями? Что можно использовать и как себе помочь?

Ответ: Для того, чтобы сформировать высокий уровень самоконтроля и управлять бессознательно своими эмоциями, предлагаю использовать следующие мини-упражнения:

- * комкать и рвать бумагу;
- * бить подушку или боксерскую грушу;
- * топтать ногами;
- * выжимать полотенце, даже если оно сухое;
- * громко кричать, используя «стаканчик» для криков или «трубу», сделанную из ватмана;
- * написать на бумаге все слова, которые хочется сказать, скомкать и выбросить бумагу;
- * втирать пластилин в картонку или бумагу;
- * высказаться в кругу тех людей, которые могут понять и посочувствовать;
- * можно закрыть глаза и представить себе что-нибудь любимое, обладающее успокоительным действием (любимый цвет, любимое место, где было хорошо, игрушку, животное и др.);
- * посидеть в тишине или послушать спокойную музыку, а можно потанцевать;
- * сначала максимально напрячь все мускулы, а затем расслабить их, и так сделать несколько раз;
- * сделать 3-4 коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов.