Дорогой друг!

Ты когда-нибудь замечал, что внутри нас иногда происходит настоящая путаница? То радость прыгает до потолка, то грусть наваливается, как тяжелое одеяло, то злость щекочет кулаки. Это и есть эмоциональные головоломки. Не пугайся их!



Вот твоя шпаргалка, как разобраться в себе, когда внутри всё перемешалось.

1. Остановись и «поймай» чувство

Когда внутри становится «шумно» или неприятно, не беги сразу что-то ломать или кричать. Сделай паузу.

- **Спроси себя:** «Что я сейчас чувствую?»
- **Дай этому имя:** Это злость? Обида? Страх? Или, может, я просто устал?
- **Секрет:** Как только ты называешь эмоцию по имени, она становится меньше и понятнее.

2. Где оно живет?

Эмоции всегда оставляют след в теле.

- Злость часто живет в кулаках или челюстях.
- Страх прячется в животе (как будто там летают бабочки или холодные льдинки).
- Грусть давит на плечи или горло.
- **Попробуй:** Просто подыши в то место, где чувствуешь напряжение. Представь, что ты выдыхаешь это чувство наружу.

3. Эмоции - это «плохо» или «хорошо»

Нет «плохих» эмоций. Даже злость или грусть нужны нам, как сигналы светофора:

- **Злость** говорит: «Эй, со мной так нельзя!»
- **Страх** говорит: «Будь осторожен, здесь может быть опасно».
- **Грусть** говорит: «Мне важно то, что я потерял, я хочу это оплакать».
- **Радость** говорит: «Это то, что мне нравится, хочу еще!».

4. Как «разгадать» головоломку?

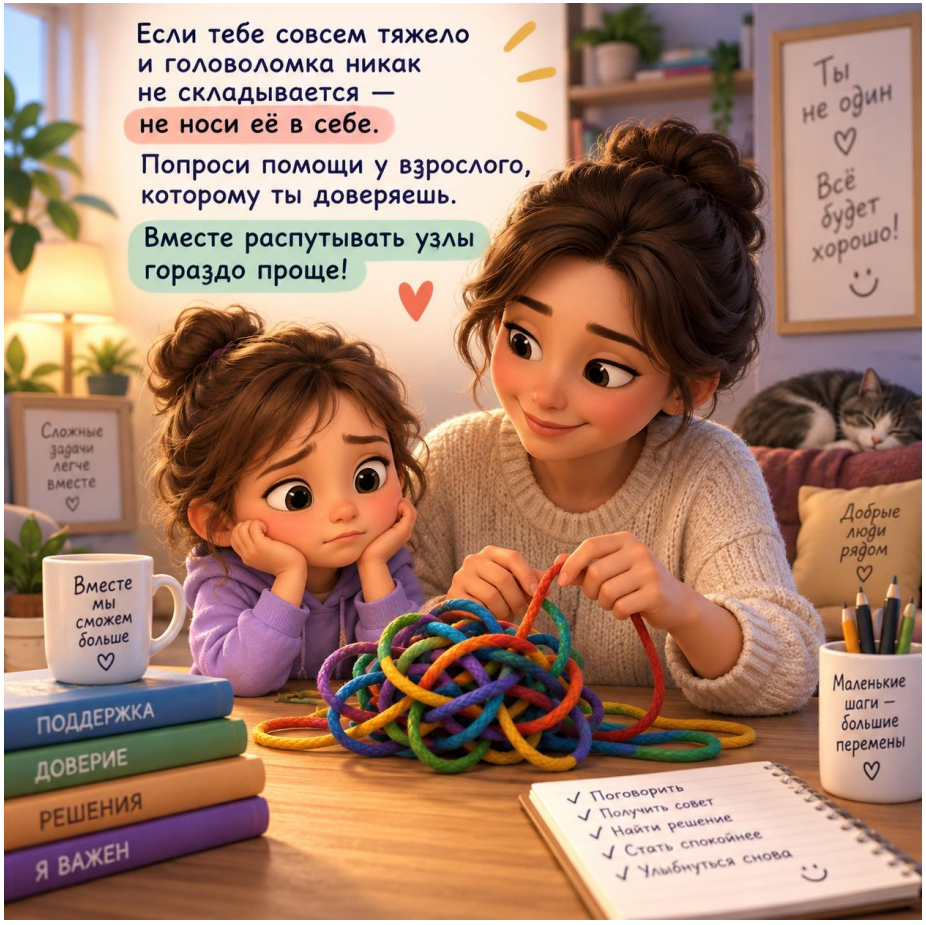
Если эмоция слишком сильная, попробуй один из этих способов:

- **«Дыхание дракона»:** глубокий вдох носом, а потом шумный выдох ртом, как будто ты выпускаешь пар.
- **«Рисунок чувств»:** возьми лист бумаги и нарисуй свою эмоцию. Какого она цвета? Какой формы? Если она колючая - нарисуй её колючей, если липкая - закрась всё пятнами.
- **«Тихий уголок»:** уйди туда, где тебя никто не потревожит, и просто посиди в тишине 5 минут.
- **«Разговор»:** расскажи о том, что чувствуешь, тому, кому доверяешь (маме, папе, другу или даже любимой игрушке).

5. Помни: ты - это не твоя эмоция!

Ты - это небо, а эмоции - это погода. Бывает дождь, бывает гроза, бывает яркое солнце. Но небо всегда остается небом - огромным, спокойным и прекрасным.

Твоя эмоция пройдет. А ты - останешься.



Министерство социальной защиты населения Владимирской области

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания Владимирской области «Селивановский комплексный центр социального обслуживания населения»

Отделение реабилитации детей с ограниченными возможностями и ранней помощи



ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

п. Красная Горбатка