

Pykčio ir įtampos valdymo kortelės



<p>Iš lėto giliai įkvėpk, sulaikyk kvėpavimą 5 sekundėms ir dar lėčiau - labai lėtai - iškvėpk.</p> <p>Mintyse sau kartok „RAMU“.</p> <p>Pakartok kelis kartus.</p> 	<p>Skaičiuok nuo 10 ar 20 atgal.</p> <p>Pvz. 20, 19, 18, 17.....5, 4, 3, 2, 1</p> <p>arba 10, 9, 8, 7.....3, 2, 1.</p> 	<p>Greitai pabėgiok arba eik pasivaikščioti.</p> <p>Pvz. apibėk aplink namą kelis kartus arba išeik į lauką pasivaikščioti bent 15-20 min.</p> <p>Jei reikia, garsiai išsibark, išsirėk, kol pajusi palengvėjimą.</p>
<p>Pyktis yra normalus jausmas. Svarbu jį išreikšti tinkamu būdu, neužgaunant kito.</p> <p>Užsiklijuok ant telefono lipduką, kuris išreikštų tavo pyktį.</p> 	<p>Įkvėpk stipriai ir sugniaužk kumščius</p> <p>s t i p r i a i s t i p r i a i,</p> <p>iškvėpdamas rankas</p> <p>atpalaiduok.</p>  <p>Pakartok kelis kartus.</p>	<p>Užsiimk mėgstama veikla: pasiklausyk muzikos, paskaityk, pažiūrėk linksmą filmuką.</p> 
<p>Suplėšyk seną žurnalą, laikraštį arba nupiešk savo pyktį ir suplėšyk jį mažus skutelius.</p> 	<p>Pasakyk žodžiais, kad tu pyksti: pvz. „Aš pykstu, nes tu mane įskaudinai“ ir pan.</p> <p>Nesimušk!</p>	<p>Pasikalbėk su kuo nors, kuo tu pasitiki (pvz. mama) ir papasakok Jam/Jai, kodėl tu supykai. Tai padės tau pasijausti geriau.</p> 