

METODY I TECHNIKI RADZENIA SOBIE Z TRUDNYMI EMOCJAMI

1. Udział w treningu kontroli złości -TKZ
2. Udział w treningu zastępowania agresji – TZA
3. Zachowania **asertywne**, używanie komunikatu typu JA, czyli „Czuje..., kiedy ty..., ponieważChcę... .”
4. Stosowanie metody **UWAŻNOŚCI**, czyli mindfulness.
Jej kroki to:
 - ~ na chwilę zatrzymaj się i poczuj swój oddech
 - ~ określ to, co dzieje się z twoim ciałem, gdy pojawia się dana emocja
 - ~ nazwij uczucie, które jest w tobie, ale nie identyfikuj się z nim: To jest złość... gniew ... smutek ...wściekłość ...
 - ~ nie zajmuj się rozmyślaniami o tej emocji, nie analizuj jej
 - ~ pozwól jej trwać i obserwuj ją
 - ~ jeśli nie dajesz rady – powróć dla oddechu i zacznij od początku
5. Ucz się **medytacji**, wyciszaj się i opanowuj swoje myśli poprzez skupianie się na jednym przedmiocie
6. **Działaj twórczo**, bądź kreatywny: śpiewaj, tańcz, wytwarzaj przedmioty, pisz pamiętnik, wiersze, opowiadania
7. **Wizualizuj emocje**, wyobrażaj sobie strach, lęk, złość, gniew, smutek; można to narysować
8. **Rozmawiaj** z drugim człowiekiem, który wymusza precyzyjne nazwanie tego, co się dzieje, a to z kolei ułatwia zrozumienie własnych reakcji i kontrolę ekspresji
9. Korzystaj z **relaksu**, rób sobie przerwy, ćwicz, strzepuj stres, słuchaj relaksującej muzyki, spaceruj, wykonuj masaże