

10 technik zvládání vzteku

SO FA

1 Počítej do deseti

Než zareaguješ, počítej v duchu do deseti. Až se uklidíš, rozhodni se, co uděláš dál.

2 Nafoukni balonek

Pořádně se nadechni a pomalu vydechni, jako když nafukuješ balonek. Toto opakuj pětkrát, až bude „balonek“ pěkně nafouknutý. Poté si představ, jak z něj vzduch postupně upouštíš (pomalu vydechuj) a společně se vzduchem nech odejít i své pocity hněvu.

3 Chvilka pro sebe

Najdi si bezpečné a klidné místo, kam se můžeš na chvíli v klidu schovat. Může to být lavička na hřišti nebo příjemný koutek v pokoji.

4 Nádech, výdech

Pětkrát se nadechni a vydechni, na nic nemysli a soustřeď se jen na dýchání. Nech svůj dech plynout jako řeku.

5 Napij se vody

Pomalu a po malých doušcích se napij vody. Zkus tak dostat pod kontrolu své pocity, svá ústa i to, co chceš říct.

6 Zatni a uvolni!

Mačkej antistresový míček nebo pevně sevři nějakou věc. Pak pomalu sevření povol a zároveň uvolni napětí.

7 Dej si ruce do kapes

Ruce zastrčené do kapes ti připomenou, že nejsou k tomu, abys někoho bil/a. Pokud nemáš kapsy, dej si ruce za záda, sedni si na ně nebo je sepiš před sebou.

8 Proměň se v hadrovou panenku

Zatni všechny svaly, až budeš jako kámen. Pak se pomalu uvolni a proměň se v bezvládnou hadrovou panenku.

9 Roztaj jako led

Zatni všechny svaly a ztuhni jako kus ledu. Pak pomalu taj – uvolňuj jednu část těla za druhou až do úplné relaxace.

10 Jdi se projít

Uklidni se rychlou procházkou po místnosti, na chodbě nebo v ideálním případě venku na vzduchu.

