

Radzenie sobie ze zdenerwowaniem

Oto przykłady zastosowane przez młodzież naszej szkoły:

Rozmowa z daną osobą, rozmowa z kimś bliskim, z dzieckiem, z mężem,
Wygadanie się, wyłkanie, przytulenie przez bliską osobę,
Dzwonię do najlepszej koleżanki/przyjaciela

Wprowadzam nowe zasady,

Daję ludziom prezenty (takie, jakie mogę i mam)
Czekolada do herbaty, kawa z rodziną,
Jem coś pysznego,
Kawa z ciastkiem
TV

Spacer do lasu,
Wyjście na spacer, spacer z psem,

liczenie do 10, wrzucenie na luz,
liczenie po angielsku,
Mówienie sobie: "Nie denerwuje mnie to",

Hobby, zajęcie się swoimi zainteresowaniami

Sprzątanie domu, robótki manualne, gotowanie,
Czytanie dobrego artykułu, interesująca książka, interesujący film,
Słuchanie muzyki,

Płacz,

Czas dla siebie na przemyślenie pewnych spraw,
Popatrzenie na całość z oddali, pewnej perspektywy,

Modlitwa, relaksacja, zdystansowanie się do sytuacji,

Upływ czasu, pobyt z dala od otoczenia,

Sen.

Opracowanie M.Z-R. w oparciu o dyskusję z młodzieżą.