

Управление на емоциите (Емоционално дистанционно)

Инструкции:

Представи си, че имаш дистанционно, което ти помага да се справяш със силни емоции – като гняв, тревожност или тъга. То има различни бутони, които ти напомнят как да реагираш по най-добрия начин в трудни ситуации.

1. Прочети предложенията за бутони по-долу.
2. Оцвети бутоните, които смяташ, че биха ти помогнали.
3. Добави свой бутон с действия или мисли, които използваш.

Примери за бутони:

- СТОП – спри за момент, преди да реагираш.
- ДИШАЙ – поemi дълбоко въздух няколко пъти.
- ПАУЗА – дай си време преди да говориш.
- ГОВОРИ – кажи как се чувстваш на някого, на когото вярваш.
- ИЗХОД – излез от ситуацията, ако е възможно.
- ПОВТОРИ – кажи си нещо успокояващо (напр. „Ще се справя“, „Мога да избира друг начин“).

СТОП

ДИШАЙ

ПАУЗА

ГОВОРИ

ИЗХОД

ПОВТОРИ

Мисъл, която ми помага в труден момент:.....

.....