

Kaip sumažinti pyktį?

I. Išeik į lauką
pasivaikščioti
arba
pabėgioti

II. Iš visų
jėgų trenk į
pagalvę

III.
Pasiklausy
k ramios
muzikos

IV. Pasikalbėk su
mama, tėčiu ar kitu
tau svarbiu
žmogumi

V. Spaudinėk ką
nors minkštą – pvz.
antistresinį
kamuoliuką

VIII.
Smulkiai
suplėšyk
kelis lapus

II. Lėtai skaičiuok
nuo 10 iki 1 arba
nuo 1 iki 10

VI. Penkis
kartus giliai
ikvėnk ir

X.
Paglosty
ką
nors
švelnau

IX. Nusiplauk
šaltu
vandeniu
rankas, veidą

XII.
Atsipalaidu
k ir nueik
ramiai į šoną

XI. Tinkamai
pasakyk, kad
pyksti

Paruošė Biržų švietimo
pagalbos tarnybos
psichologė, krizių valdymo
konsultantė Žaneta
Taurienė

