

## **Pykčio ir įtampos valdymo būdai**



*Kiekvienas iš mūsų nori būti laimingas ir jaustis gerai. Tačiau kai kas nors mums nepasiseka, mes ne visada išliekame ramūs, todėl mummyse įvyksta emocijų „sprogimas“. Kad tavo pyktis daugiau netaptų toks didelis, gąsdinantis ir nebekeliantis tiek daug bėdų, rekomenduoju išmėginti lengvus, visiems greitai prieinamus pykčio valdymo būdus.*

**Iš lėto giliai įkvėpk** per nosį, sulaikyk kvėpavimą **5 sekundėms** ir labai lėtai, neskubant iškvėpk per burną. *Mintyse sau kartok* „AŠ RAMUS, AŠ ESU LABAI RAMUS“. Pakartok tai 4 kartus.



*Pyktis yra normali žmogaus emocija. Svarbu ją išreikšti tinkamu būdu, neužgaunant kito. Užsiklijuok ant telefono lipduką, kuris išreikštų tavo pyktį.*

Arba

**Įsivaizduok savo pyktį** kaip didžiulį **sniego ritinį** ir, kai supyksti, po truputėlį mintyse tą sniego gniužulą ištirpink iki mažytės sniego gniūžtės.



Pasakyk žodžiais, kad tu pyksti: pvz.:

„Aš p y k s t u, nes tu mane įskaudina!“ arba „Aš esu labai piktas, todėl palik mane vieną kambaryje“ ir pan.

**Nesimušk!**



**Skaičiuok nuo 10 ar 20 atgal.**

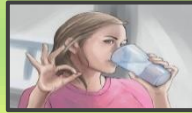
Pvz.: 10,9, 8,7.....3,2,1

**arba**

20, 19,18,17,.....4,3,2,1.

*Kuo didesnis pyktis, tuo didesnis pasirenkamas skaičius.*

**Atsigerk vandenį.** Jis tave apramins.



**Įsivaizduokite šalia gerą draugą** ar autoritetą;

**Įkvėpk stipriai per nosį** ir sugniaužk kumščius **stipriai stipriai**, iškvėpdamas rankas atpalaiduok. Pakartok kelis kartus.

**Suplėšyk seną laikraštį, žurnalą** į kuo daugiau smulkių dalių, **pripūsk** burna oro į **balioną** tiek, kol pajusi, kad nurimai, **2 minutes rankomis nesustodamas mušk pagalvę** arba nupiešk savo pyktį ir suplėšyk į mažus skutelius



**Greitai pabėgiok** arba eik pasivaikščioti.

Pvz.: apibėk aplink namą kelis kartus arba išeik į lauką pasivaikščioti bent 15-20min.

*Jei reikia garsiai išsibark, išsirėk, kol pajusi palengvėjimą.*



**Užsiimk mėgstama veikla:** pasiklausyk muzikos, paskaityk, pažaisk savo mėgstamą stalo žaidimą, pažiūrėk linksmą filmą, piešk, spalvink, pasigamink savo mėgstamos arbatos, medituok ir t.t.



**Pasikalbėk su kuo nors**, kuo tu pasitiki (pvz. mama) ir papasakok Jam/Jai, kodėl tu supykai. Tai padės tau pasijusti geriau.

Jei neturi kam išsipasakoti ar nepasitiki kitais, galima visas geras ir bjaurias mintis *užrašyti į popieriaus lapą ir jį sunaikinti.*

