

## TIPY NA ZVLÁDANIE NEGATÍVNYCH MYŠLIENOK, POCITOV

**DENNÍK** – založ si denník, do ktorého si budeš zapisovať svoje myšlienky, pocity, zážitky a spôsoby, ktoré ti pomohli zvládnuť náročné chvíle.

**VANKÚŠ** – ak cítiš hnev a potrebuješ ho zo seba dostať, „vyboxuj“ sa do vankúša alebo sa doň vykrič z plného hrdla.

**DÝCHANIE** - zastav sa a sústreď sa na svoje dýchanie, venuj mu pozornosť aspoň 1 minútu. Pomalý nádych a výdych.

**PRECHÁDZKA** – ak je niečo, čo ťa rozrušilo, zmeň na chvíľu prostredie a vyber sa na prechádzku.

**HUDBA A FILM** - pusti si obľúbenú hudbu alebo si pozri film, ktorý ťa poteší a prinesie ti pozitívny zážitok.

**KONTAKT** – spoj sa s niekým, kto je pre teba dôležitý, komu dôveruješ, kto ťa podporuje.

**POMOC** – ak je ti ťažko, nezostávaj osamote, vyhľadaj pomoc.

**ČMÁRANICA** - zober si papier a ceruzku a „vyčmáraj“ zo seba všetko, čo práve cítiš.

**HLUK** – potrebuješ „prekričať“ to, čo sa v tebe deje? Zober si akýkoľvek hudobný nástroj alebo aj pokrievky z hrncov a urob okolo seba hluk.

**LOPTIČKA** – uvoľni napätie stláčaním antistresovej loptičky, prípadne inej antistresovej hračky.

**ZOZNAM** – urob si zoznam všetkých tvojich dobrých vlastností, skutkov, situácií, kedy si sa cítil/-a spokojne, kedy si bol/-a na seba hrdý/-á.

**DOMÁCI MILÁČIK** – buď s ním práve vo chvíli, keď ťa prepadnú negatívne pocity. Venujte si spoločný čas, hru, dotyky. Náhradou môže byť napr. plyšák alebo deka.

**LIST** – napíš list osobe, od ktorej chceš získať podporu. Môžeš a nemusíš ho poslať.

**PLÁN** - vytvor si týždenný plán aktivít a úloh.

**AKTIVITA** – sústreď sa na akúkoľvek aktivitu, ktorá ti pomôže rozptýliť negatívne myšlienky, pocity – upratovanie, kreslenie, spev, fotografovanie, písanie, lúštenie krížoviek, sudoku, šport...

**PAPIER** – Zober papier a trhaj ho na malé kúsky, pokračuj v trhaní, kým nie je taký malý, že ho už ďalej nemôžeš trhať. Na zbavenie sa negatívnych pocitov, natrhaj toľko kúskov, koľko je potrebné.

**ABECEDA** – povedz abecedu odzadu. Nie je to jednoduché, ale účinné na „zamastenie“ hlavy.

zdroj: ipcko.sk  
(upravené)