

Психология в стихах



Полезная работа с эмоциями



Уважаемые родители,

В режиме вынужденной самоизоляции вы можете каждую свободную минуту посвятить своим детям.

Есть возможность чему то их научить и даже , может быть, чему – то научиться у них.

СТИХИ С СОВЕТОМ



Попробуйте выучить эти стихи и неприятные эмоции сами собой улетучатся.



Если тебя не понимают:



Если хочешь ты, чтоб кто-то
Смог тебя во всем понять,
То попробуй-ка сначала
Ты его с душой принять!



От ОБИДЫ и АГРЕССИИ:



Если кто-то Вас обидел,
Что-то злостное сказал,
То его совсем не нужно
Обзывать и унижать!
Вы попробуйте сначала
До десятка досчитать!



ОТ ГНЕВА:



Если зол ты и не можешь
Зло свое в себе держать.
То тебе необходимо
Прыгать, бегать, приседать!



ОТ ГРУСТИ:



Если настроение – не очень,
Если грустно стало вдруг тебе,
Для тебя совет есть, между прочим:
«Спой-ка песенку любимую себе!»



От Лени:



Если очень ты ленивый,
Делаешь все с неохотой.
Вот совет: займись сначала
Интересной для себя работой!



ОТ СКУКИ:



Если скучно и тоскливо,
От тебя диван устал,
Ну-ка, мой дружок милый,
В стойку смиренно быстро встал!!!
Сделай с музыкой зарядку
И квартиру убери,
Съешь большую шоколадку,
Улыбнись и оживи!



ОТ СТРЕССА И ТРЕВОГИ:



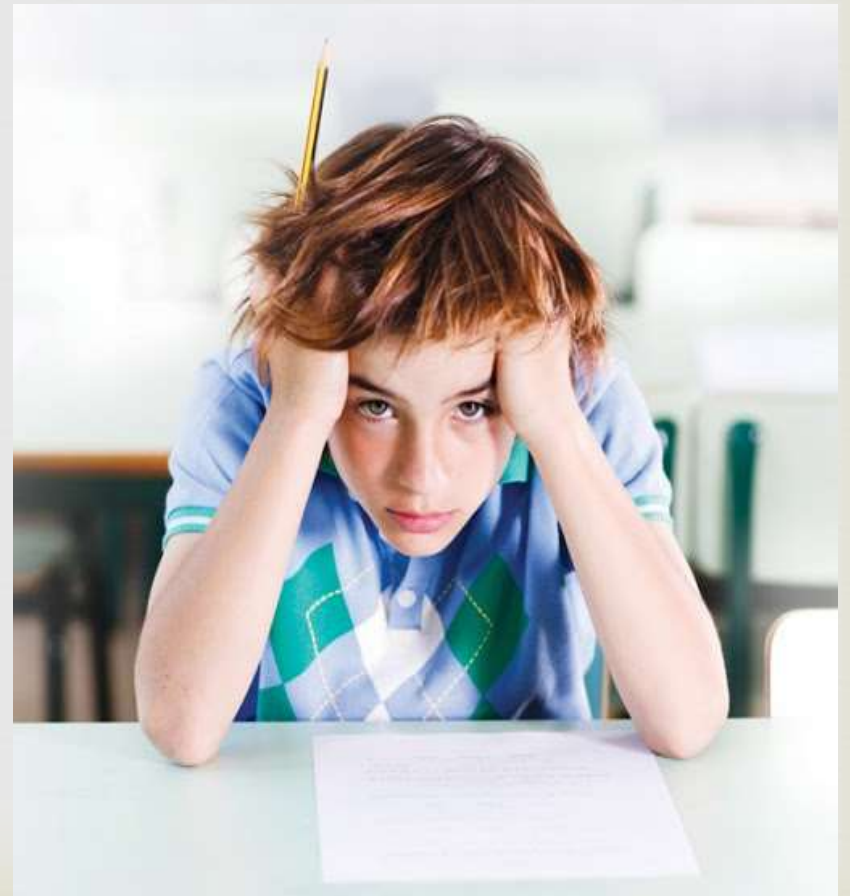
Если на душе тревога,
Если ощущаешь стресс,
Сделай быстро вдох глубокий,-
Это первый твой прогресс!
На бумаге покалякай,
Руку посжимай в кулак,
Громко-громко ты поахай!
Нет тревоги, стресс – пустяк!



ОТ СТРАХА:



Если ты, дружок, трусишка,
Если ты, дружок, бояка,
Не затягивая слишком,
Сделай ты рисунок страха.
Страху посмотри в лицо ты
И добавь в шедевр улыбку,
Желтой, синей, белой краски,-
Превратился страх в ошибку!



ОТ ЛЕНИ:



Это правило простое
Помогает мне всегда -
На последнюю минуту
Не откладывать дела!



ОТ СТРЕССА:



Наша сложная работа
Бьет по нервам день и ночь.
Как, скажите, организму
В этом случае помочь?
Отступают все заботы,
Чистый воздух, солнца свет!
Веселей грибной охоты
Ничего на свете нет.
Если рядом поле, лес
Сразу отступает стресс.

Начинается учебный год
Полон и проблем он, и забот,
На уроках непростые
ситуации
И большой объем
документации...
Похвалить себя не забывайте,
Отдохнуть себе вы
позволяйте,
На судьбу не будем обижаться
—
Лучше будем чаще
улыбаться!!!



Эти рекомендации может использовать
Любой человек. И найти возможность выхода из любой
сложившейся ситуации.

