



# **5 УПРАЖНЕНИЙ**

**ПО РАБОТЕ  
С ДЕТСКИМ ГНЕВОМ  
И КАПРИЗАМИ**



**ШКОЛА**  
РАЗВИТИЯ ЭМОЦИЙ

# 1. Плохая погода

**Плохое настроение — это плохая погода внутри тебя.** Когда боишься и нервничаешь — налетают чёрные мрачные тучи. Когда грустишь и плачешь — начинается дождь. Когда злишься и ругаешься — гремит гром.

Зачем тебе плохая погода внутри? Прогони чёрные тучи с дождём, подуй сильно-сильно, и они улетят. Теперь улыбнись. Улыбка — это солнышко.

**Теперь внутри ясно и солнечно!  
Всё хорошо!**



## 2. Прогони обиду

---



Если внутри поселилась обида, надо прогнать её. Как?

Глубоко вдохни и сильно выдохни. **Вместе с воздухом выйдёт вся обида.** Освободишься от неё, и на сердце станет легко и свободно.

Можешь повторить это упражнение несколько раз, пока вся обида не выйдёт наружу.





## 3. Дуб

---

**Хочешь стать смелым?** Ничего проще. Встань, поставь пошире ноги, закрой глаза и скажи сам себе: «Я крепкий и могучий дуб. Я ничего не боюсь. Ни сильного ветра, ни бурь, ни урагана. Я сильный и смелый. Никто не сможет сдвинуть меня с места. Вот как я могуч!»

**Представь себя крепким дубом**, повтори эти слова и запомни ощущения — это твоя смелость.



## 4. Волшебная вода

---



Чтобы победить гнев, надо прежде всего успокоиться, а потом решить проблему. В этом тебе поможет обычная вода: **сначала умойся прохладной водой, потом попей, делай маленькие глотки, пей медленно.**

Почувствуешь, что с каждым глотком становишься спокойнее, сильнее, смелее. Теперь всё в твоих руках. решишь любую проблему!



# 5. Богатырь

---

**Что у тебя есть для того, чтобы показать свою силу и смелость?**

Крепкие руки и ноги, сильная воля и храброе сердце. Закрой глаза. Напряги сильные ноги. Сожми в кулаки сильные руки. Подумай, какой ты смелый. **Послушай, как бьётся твоё храброе сердце.** Ты — сильный богатырь.

Никто не сможет тебя обидеть. Ты смелый, отважный и бесстрашный. Запомни это состояние. Открой глаза. Если какой-то страх попытается тебя одолеть, используй это упражнение.

