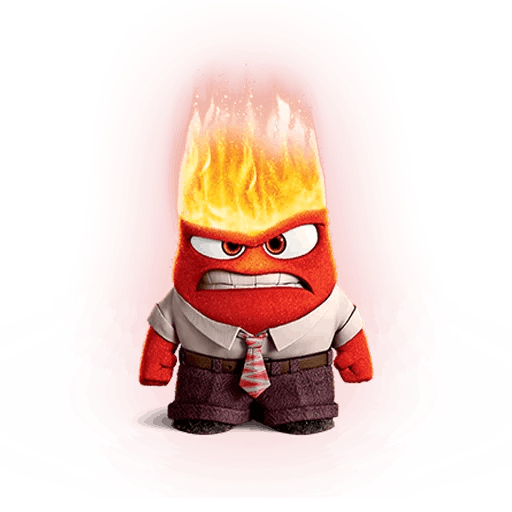
**О ПРЕОДОЛЕНИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ**

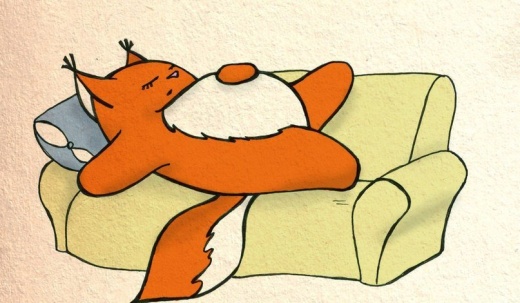
**Как бороться с грустью, с обидой, с агрессией, со стрессом**



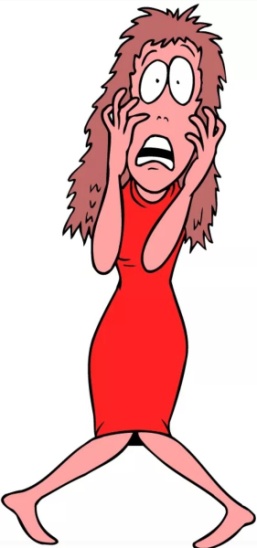
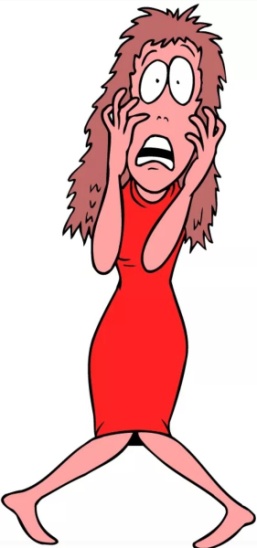
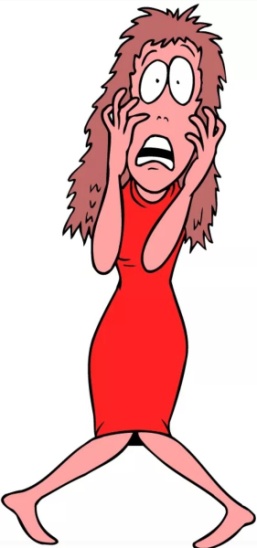
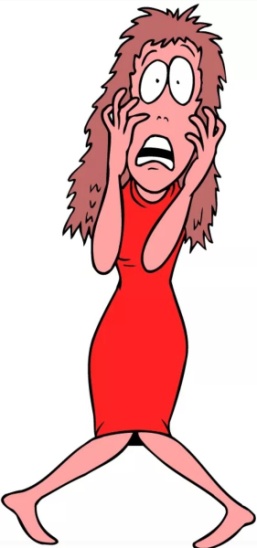
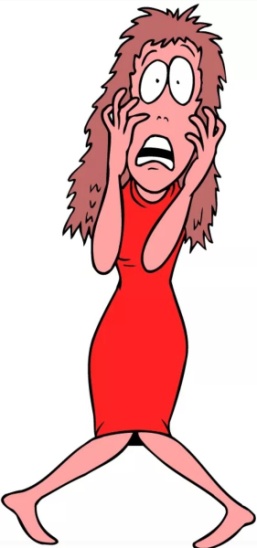
Подготовила:

педагог-психолог Семёнова Ю.В.

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 **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 **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 **СКУКИ**:   
Если скучно и тоскливо,  
От тебя диван устал,  
Ну-ка, мой дружочек милый,  
В стойку смирно быстро встал!!!  
Сделай с музыкой зарядку  
И квартиру убери,  
Съешь большую шоколадку,  
Улыбнись и оживи!  
  
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!  
Автор - Муратова Е.А.  
**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!!!  
Автор – Меркулова Т.Д.

