



Activități pentru abordarea și tratarea furiei

Observă!



Prima și cea mai bună abilitate pentru abordarea și tratarea furiei este să OBSERVI când începi să te înfurii. Fiecare dintre noi are semne timpurii de alarmă. Acestea pot fi:

Fizice – OBSERVAȚI ce face corpul dumneavoastră, de ex. noduri în stomac, încordare, durere de cap.

Emoționale – Plâns, sentimentul că ești copleșit etc..

Auto-adresare – OBSERVAȚI ce vă spuneți dumneavoastră înșivă.

Respiră!

Învățăm să **RESPIRĂM** profund pentru a ne ajuta să abordăm și să tratăm stresul.

Învățăm să practicăm cele 3 respirații profunde și să numărăm până la 10.

Țineți minte să respirați lent.

Metodele Pentru Combaterea Stresului sunt **ABILITĂȚI PENTRU ABORDARE ȘI TRATARE.**



De exemplu:

Pauza Părinților – Ea funcționează în cazul stresului și este de folos în cazul furiei. Luăm o pauză. Asigurați-vă că și copiii sunt în siguranță (cu o rudă, prieten sau vecin). Faceți o plimbare. Duceți-vă în baie și închideți ușa. Faceți un duș. Dacă veți folosi această tehnică și sunteți supărat pe o altă persoană, comunicați-i că veți lua o pauză și că veți reveni după ce vă liniștiți.



Comunicați-i când veți fi gata să discutați. Spuneți ceva de genul „Sunt furios. Nu pot să discut acum. Mă duc să fac o pauză. „Discutăm după ce mă întorc.”

Discutăm cu cineva. Luați telefonul și discutați cu cineva în care aveți încredere. Acesta poate fi un prieten, consilier sau o linie telefonică. Discuția cu altă persoană ne ajută să ne eliberăm furia fără ca cineva să fie rănit. Ne ajută să ne concentrăm pentru a ne reveni la starea de echilibru.

Luptă!

Eliberăm furia – în siguranță!

Uneori activitatea fizică este de folos.

Asigurați-vă că și copiii dumneavoastră sunt în siguranță, apoi dați drumul la duș, ieșiți la o alergare, sau urlați și țipați când copiii nu pot să vă audă.

Duceți-vă în dormitor și loviți perna sau rupeți un ziar.

Nu vă descărcați, verbal sau fizic, asupra celor pe care-i iubiți.

Schimbați auto-adresarea din negativă în pozitivă. Chiar și o afirmație simplă ca: “Pot să fac față” vă ajută.



furie