

**Стихи о преодолении эмоциональных состояний
Как бороться с грустью, с обидой, с агрессией, со стрессом...**



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 смирно 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,

В группах непростые
ситуации

И большой объем
документации...

Похвалить себя не
забывайте,

Отдохнуть себе вы
позволяйте,

На судьбу не будем
обижаться –

Лучше будем чаще
улыбаться!!!

