

Я в лагере! Если мне некомфортно.



Пауза. Попробуй ни о чем не думать. Определи какие мысли преобладают и затормози «мыслеток». Дай себе паузу, чтобы выбрать, как ты будешь реагировать.

Мысли. Любую ситуацию можно попробовать обдумать. Дай себе паузу, чтобы выбрать, как ты будешь реагировать. Ответь на вопросы отчего тебе тяжело/злишься/обижен? Можно ли предотвратить ситуацию?



Дыхание. Считай, чтобы вдох и выдох длились по 4 секунды.

Дыхание обладает большим потенциалом в сфере регулирования человеком своего состояния.

Займись интересным для тебя делом (кружок по интересам, подготовка к мероприятию и т.д). Выплесни любые эмоции в творчество, даже если они негативные.



Поговори со взрослым. Помни, о том что тебе всегда готовы помочь!

Летний лагерь – это возможность для новых знакомств и интересного времяпровождения!

Краевая профилактическая акция «Летний лагерь – территория здоровья!»

ГУ «Центр «Семья»

Электронный адрес: semya2003@list.ru

Телефон: +79144389050, +79143698050

Наш сайт: <https://centr-semya.ru/>

ВК: https://vk.com/centr_semya_chita

Одноклассники: <https://ok.ru/gucentrsemya>