**Стихи о преодолении эмоциональных состояний**

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

**Описание**: рекомендации в стихах о преодолении различных эмоциональных состояний были написаны для использования на стендах классных уголков, а также в кабинетах психологов. Данные рекомендации может использовать любой человек, ведь заучив стишок с советом, человек автоматически получает стратегию выхода из сложной ситуации. Данные рекомендации были также использованы автором на уроках психологии по изучению эмоций человека. Попробуйте выучить, и эмоции, неприятные вам сами собой улетучатся!

**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 дружочек 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!

***Автор - Муратова Елена Александровна, педагог-психолог высшей квалификационной категории, руководитель центра развития и психологической поддержки «Стимул» г. Омск***

**Дополнение другого автора:**

**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,
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.***