**SPOSOBY NA WYCISZENIE WŁASNYCH EMOCJI:**

1. **Staraj się uchwycić pierwsze odczucie irytacji i rosnącego napięcia w swoim ciele.** Weź głęboki oddech, dwa, a na wet więcej. To istotny moment, stajesz się panem sytuacji, stawiasz w sobie naturalną zaporę przed falą złości. Kiedy w porę złapiesz oddech, odzyskasz moc.
2. **Oddychaj świadomie, wolno i głęboko**. Świadome i spokojne oddychanie pomoże powstrzymać się od krzyku. Można ćwiczyć głośne oddychanie, dyszenie, szumienie przez zaciśnięte zęby.
3. **Zastanów się, dlaczego odczuwasz złość**. Czy rzeczywiście z powodu dziecka, czy może jest coś innego, co Cię zdenerwowało?
4. **Pomyśl jakie będą konsekwencje i straty** wynikające z nieopanowania swoich emocji. Przypomnĳ sobie, że to Ty jesteś osobą dorosłą i **możesz dać swojemu dziecku przykład zapanowania nad swoimi emocjami**.
5. **Powtarzaj do siebie**, mów komunikatem JA: *„Jestem zła, jestem wściekła. Nie dam się sprowokować. Chcę się uspokoić, potrzebuję odpocząć, zjeść…!”*
6. **Zadzwoń do bliskiej osoby**, swojego partnera albo do innej osoby, z którą możesz porozmawiać. Może problem nie będzie się wydawał taki poważny, kiedy podzielisz się nim z inną osobą dorosłą.
7. **Wyjdź na zewnątrz**, żeby zaczerpnąć świeżego powietrza. krzycz, jeśli masz na to ochotę. Lepiej wrzeszczeć na puste ściany niż na dzieci.
8. **Wypij szklankę wody. Policz wspak od dziesięciu do zera**.
9. Zastanów się nad tym, co zamierzasz powiedzieć. **Gdy nie wiesz co powiedzieć, wstrzymaj się** dopóki się nie uspokoisz. Możesz powiedzieć dziecku o swoim stanie: *„Jestem zdenerwowana, potrzebuję się uspokoić”.*
10. Czasami najlepszym lekarstwem jest **poczucie humoru**. Staraj się dostrzec zabawne strony sytuacji.
11. **Wyobraź sobie piękną, spokojną scenerię** albo własny obraz raju. To pomoże Ci się uspokoić.
12. Kiedy czujesz się naprawdę przygnębiona, **zrób sobie przyjemność**. Zaplanuj coś, co wprawia Cię w dobre samopoczucie – weź gorącą kąpiel, wybierz się na zakupy.