

Ai văzut că al tău copil își exprimă furia trântind obiecte?

Iată un model bun de eliberare a furiei! Ia lângă tine niște obiecte moi — cum ar fi niște șosete împăturite și trânțește-le de perete.

Dacă ai niște gânduri de care vrei să scapi, imaginează-ți că le arunci odată cu șosetele, așa încât să te eliberezi de ele.

Furia este o emoție umană, iar tu ești mai mult decât gândurile tale!

FURIE

Este timpul să lași deoparte cântecele pentru copii.

Ascultă o piesă energică, cu volumul dat tare și mișcă-ți corpul cât mai energic. Fă orice mișcare de dans, care îți vine în mod natural; fie pe sau pe lângă ritm. Implică-te trup și suflet.

Această tehnică este una de descărcare a tensiunii din corp, așa că scopul ar trebui să fie acesta și nu descoperirea unei noi coregrafii. **Fii fără grijă: dacă te vede vreo vecină, poate te ia drept model!**

FURIE

O vorbă din popor zice: „Atâta ai umblat de colo-colo, de ai făcut șanț!”

Ei bine, te invit să o reinterprețăm și să o pui în aplicare, în folosul tău: dă câteva ture alerte, într-o cameră mai spațioasă.

În timp ce mergi rapid, ocupă-ți mintea cu gândul următor: „**Las totul să treacă.**

Mă desprind!”

Repetă-l de mai multe ori.

FURIE

Și ție îți vine să faci țândări totul în jurul tău, atunci când copilul zice NU la orice?

Am o variantă mai bună pentru tine. În timp ce rupi o hârtie în bucăți tot mai mici, imaginează-ți că faci la fel și cu problema ta. Inspiră profund și pe expir desfă-o în felii mai mici — s-ar putea să-i găsești problemei soluții (în caz că ai nevoie cu adevărat de ele).

Urmărește cum se simte pentru tine să faci acest comportament. **Categoric problemele nu se rezolvă, însă acesta poate fi un bun mod de a ventila** și a muta atenția către altceva.

**Furia este o
emoție umană,
iar tu ești mai
mult decât
gândurile tale!**

**Fii fără grijă: dacă
te vede vreo
vecină, poate te ia
drept model!**

**„Las totul
să treacă.
Mă desprind!”**

**Categoric
problemele nu
se rezolvă, însă
acesta poate fi
un bun mod de
a ventila.**