



КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ВОЛНЕНИЕМ?



В одном лесу жил ежик по имени Колючка. Он был очень добрым, но стеснительным. Когда нужно было знакомиться с новыми зверятами, с ним происходило чудо: его иголки становились еще острее!

– Ой, – думал Ежик, – сейчас все подумают, что я злой и колючий!

Он прятался за кусты и не выходил играть.

Однажды к нему подошел старый Барсук, он был учителем в лесной школе.

– Ежик, – сказал он, – я знаю секрет твоих колючек. Они становятся острыми, когда ты волнуешься. Но знаешь почему?

Ежик покачал головой.

– Давным-давно, – начал Барсук, – твои предки использовали колючки для защиты от опасности. Если рядом был волк, их иголки помогали защититься. Даже когда волков нет, твое тельце помнит старую программу!

– Значит, мои иголки – это как сигнализация? – догадался Ежик.

– Именно! – обрадовался Барсук. – Они говорят: «Внимание! Что-то важное происходит!» Но сейчас тебе не нужно защищаться иголками. Тебе нужно подружиться!

– А как их «выключить»?

– Есть секретное упражнение «Лимон»! – сказал Барсук. – Представь, что у тебя в лапке лимон. Сильно сожми кулачок и сможешь выжать сок! Держи... А теперь отпусти! Почувствуй, как лапка расслабилась!

Ежик попробовал. Сжал... отпустил... И почувствовал, как иголки стали мягче.

– Работает! – обрадовался он.

С тех пор Ежик знал: когда иголки становятся острыми, это совсем не значит, что он злой. Это значит, что он волнуется! И он может себе помочь.



- ? Что чувствовал ежик, когда волновался?
- ? А вы когда-нибудь чувствовали что-то похожее?
- ? Что помогло ежику справиться с волнением?
- ? Почему важно правильно понимать свои эмоции?
- ? Что вы можете сделать, когда начинаете волноваться?