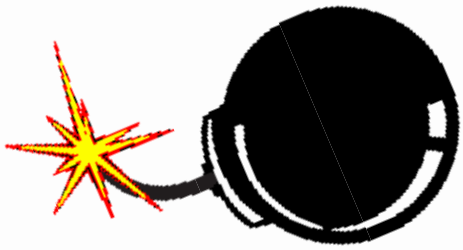
Mida pahade tunnetega ette võtta?

Viha on loomulik tunne. Kõik inimesed mõnikord vihastavad ja me võiksime teada, kuidas vihaga toime tulla nii, et me sellega endale või teistele liiga ei tee.

Viha on OK ja samas teistele haiget tegemine seda ei ole. Järgmine kord, kui Sul on selline tunne, et kohe plahvatad vihast, siis proovi järgmisi tegevusi (lisa enda omasid ka!). Kui oled tegevuse ära proovinud, siis hinda 0-10 kui kasulik see viha leevendamisel oli.

Tegevus	Hinne 1-10
• Jookse ühe koha peal 3 minutit	
• Võta paber ja sodi see ära	
• Kisenda lauasahtlisse	
• Tee üks veider tants	
• Laula hästi kõvasti ühe laulu saatel	
• Tee 5 kükki	
•	
•	
•	
•	
•	
•	



Vihalausete fantaasiarikas lõpetamine

Joonista ja kirjuta.

Ma olen nii vihane, et võiksin:

Krokodilliga võidelda

Ma olen nii vihane, et võiksin:

Uluda nagu hunt

Ma olen nii vihane, et võiksin:

Ma olen nii vihane, et võiksin:

Ma olen nii vihane, et võiksin:

Ma olen nii vihane, et võiksin:

Rahuliku paiga kujutlus + joonistamine

Joonista või kleebi siia paik, kus tunned end täiesti turvaliselt.

Turvapaik on koht, millest oled kuulnud või lugenud või mille oled ise välja mõelnud.

Eesti Haigekassa

peaasi.ee

Helide kuulamine 1 min – Mida Sa kuuled?

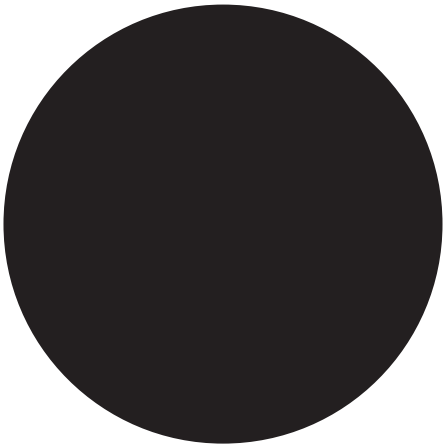
Kui Sa oled parasjagu kodus ja Sinu ümber toimuvad tavapärased tege-
vused, siis pane silmad kinni ja kuula 1 minut, mida Sa kuuled. Kas kuuled muusikat?
Kellegi rääkimist? Pane siia kirja kõik helid, mis Sinu kõrvadesse jõudsid.

Hingamisele keskendumine 2min.

1 tähelepanu hingamisele

2 käsi kõhule

3 mõttes kaasa "sisse" ja "välja".

Mõte tühjaks ja meeltele keskendumine.

Vaata musta ringi, mis on paberile joonistatud, kuni mõte rahuneb. Seejärel keskendu ükshaaval erinevatele meeltele: mida ma näen, kuulen, mis lõhna või maitset tunnen, mida mu nahk tunneb või kuidas on kehaasend.