



FOR YOUTH DEVELOPMENT®
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY



Chiến lược Hạ hỏa

1. Học cách nhận ra những dấu hiệu cơn giận của bạn.
 - Kiểm tra hơi thở, bụng, hàm, nắm đấm và mạch đập của bạn.
2. Suy nghĩ và chọn cách tốt nhất để thực hiện.
 - Sử dụng lời nói, không phải sử dụng nắm đấm của bạn.
 - Tuyên bố “Dừng lại! Tôi không thích như thế.”
 - Sử dụng giọng nói tự tin và nói “Tôi cảm thấy tức điên khi bạn_____.”
3. Dừng lại và hít một hơi thật sâu.
 - Từ từ, hít thở sâu năm lần. Thổi cơn giận của bạn ra!
4. THÔNG THẢ đếm đến 10.
 - Đếm đến 10 trong đầu bạn và rồi thì đếm ngược lại cho đến 10 lần nữa.
5. Tập yoga duỗi tay chân ra.
6. Di chuyển bản thân ra khỏi tình huống.
 - Đi đi cho đến khi bạn cảm thấy bình tĩnh.
7. Giữ bình tĩnh và theo dõi.
 - Thư giãn và hạ hỏa. Suy nghĩ với dòng tư tưởng trấn tĩnh và bình an.
 - Giả vờ là một quả bóng lớn chứa đầy không khí. Hãy thư giãn và để tất cả không khí thoát ra ngoài.
8. Hoạt động thể dục gì đó để sử dụng hết năng lượng của bạn.
 - Nghe nhạc.
 - Hát và nhảy theo nhịp.
 - Thổi bong bóng.
 - Xoay trên xích đu.
9. Nói về cảm giác của bạn thế nào với một người bạn hoặc người lớn có tâm.
 - Ôm và được ôm.