

**Следуй этим
советам всегда, и в
твоей жизни
появится
много новых
друзей!**

- *Представь, что ты поднимаешь тяжелую штангу, а потом резко бросаешь ее. Сначала твои руки напряжены, а потом ты чувствуешь расслабление (запомни это состояние).*

**ЕСЛИ НА ТЕБЯ
КРИЧАТ, ОБВИНЯЮТ,
ОСКОРБЛЯЮТ,
ПОСТАРАЙСЯ НЕ
«ЗАРАЗИТЬСЯ» ЧУЖОЙ
ЗЛОСТЬЮ И НЕ
ОТВЕЧАТЬ КРИКОМ НА
КРИК. ПОСТАРАЙСЯ
ВНУТРЕННЕ КАК БЫ
«ОТОЙТИ»,
ОТВЛЕЧЬСЯ ОТ
СИТУАЦИИ.**

ЗАДАЙ СЕБЕ ВОПРОСЫ:

**«ЧТО СЛУЧИЛОСЬ?»
«ПОЧЕМУ ЧЕЛОВЕК**

**ТАК СЕБЯ ВЕДЕТ?»
ЕСЛИ ЧУВСТВУЕШЬ,
ЧТО РАЗДРАЖАЕШЬСЯ
– ПОСТАРАЙСЯ, КАК
МОЖНО, РАЗРЕШИТЬ
ССОРУ БЕЗ ДРАК И
ОСКОРБЛЕНИЙ.**

**«Как управлять
своим гневом»**



Все люди бывают сердитыми и испытывают чувство гнева – не только дети, но и взрослые. Однако в гнев люди ведут себя по-разному: одни справляются с ним, а другие становятся его рабами и действуют разрушительно, например, дерутся или ломают что-нибудь, или говорят обидные слова, а потом, придя в себя, нередко сожалеют об этом.

Очень важно научиться управлять собой в гнев и «сбрасывать» свое раздражение, не задевая других людей.

Вот несколько советов для Вас:

ПОПРОБУЙ НАЙТИ БЕЗОПАСНЫЙ ВЫХОД СВОЕЙ ЭНЕРГИИ:

*побегай, попрыгай,
потопай ногами,
сделай какие-либо
физические упражнения,
исполни «буйный танец»,
покопай огород.*

СМЕНИ ЭНЕРГИЮ РАЗДРАЖЕНИЯ НА КАКОЙ-ЛИБО НЕЖИВОЙ ПРЕДМЕТ:

*побей подушку, поразминай
пластилин,
порежь какие-нибудь
продукты.*

ПЕРЕКЛЮЧИСЬ НА КАКУЮ-ЛИБО ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, ПОДНИМАЮЩУЮ НАСТРОЕНИЕ И ВЫЗЫВАЮЩУЮ ИНТЕРЕС:

*займись любимым делом,
послушай любимую музыку,
спой бодрую песенку,
придумай что-нибудь
веселое.*

В МИНУТЫ ГНЕВА ИСПОЛЬЗУЙ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ТЕБЕ УСПОКОИТЬСЯ:

*Медленно глубоко вдохни,
затем медленно выдохни и
расслабься. Повтори
несколько раз.*

НАУЧИСЬ РАССЛАЖИВАТЬ МЫШЦЫ ТЕЛА В ТЕ МОМЕНТЫ, КОГДА ХОЧЕТСЯ КОГО-ТО ОСКОРБИТЬ ИЛИ УДАРИТЬ. ДЛЯ ЭТОГО ЗАРАНЕЕ ПОТРЕНИРУЙСЯ ВЫПОЛНЯТЬ СЛЕДУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

- *Очень крепко сожми кулаки, а затем расслабь их и потряси расслабленными руками. Почувствуй состояние расслабления и старайся его достичь, когда ты становишься сердитым.*