

- Если вы начинаете злиться, сделать несколько медленных вдохов-выдохов или сосчитайте до 10. • Можно сильно сжать кулаки, напрячь мышцы рук, затем постепенно расслабляться и сделать выход, «отпуская» негатив. • Кратковременная физическая активность помогает быстро «разрядить» гнев (несколько коротких резких движений, подтянуться несколько раз или отжаться, быстро пробежать, попрыгать, потанцевать, громко спеть).
- В ситуации нарастания гнева скажи себе «СТОП» и возьми паузу в разговоре.
- Можно представить себя львом! «Лев красив, спокоен, уверен в своих силах, голова гордо поднята, плечи расправлены. Ты – лев!» Если рядом никого нет, можно и порычать.
- С гневом легче справиться, называя чувство вслух, проговаривая его несколько раз (я расстроен, я злюсь; я сейчас очень зол; я в ярости).
- Можно воспользоваться «чудо-вещами» для выплескивания негативных эмоций:
  - чашка (в нее можно кричать);
  - тазик или ванна с водой (в них можно швырять резиновые игрушки);
  - листы бумаги (их можно мять, рвать, с силой кидать в мишень на стене);
  - карандаши (ими можно нарисовать неприятную ситуацию, а потом заштриховать или смять рисунок);
  - пластилин (из него можно слепить фигурку обидчика, а потом смять ее или переделать);
  - подушка (ее можно кидать, бить, пинать). Выделите отдельную подушку «для разрядки», можно пришить к ней глаза, рот; не стоит использовать для этой цели мягкие игрушки и кукол, а вот боксерская груша подойдет.
- Если есть ситуация, которая все время вызывает сильный гнев, попробуй провести анализ конструктивных перемен:
  - что ты хочешь в этой ситуации изменить?
  - какие твои действия приведут к переменам?

– с чего сегодня ты можешь начать?

Сдерживать эмоции, подавлять, пытаться их скрывать разрушительно для здоровья. Следствие таких действий – заболевания сердца, неврозы, повышенное давление, а так же непонимание окружающих, высокая раздражительность, агрессивность, проблемы общения. Эмоциональная разрядка современному человеку необходима. Делай это правильно. Позаботься о себе.

Психолог Брезгалова О.В

.