**Как помочь себе, если переполняет злость?**

(советы подросткам)

Запомни - существует четыре основных способа выражения гнева.

Прямо (словами или жестами) заявить о своих чувствах, при этом давая выход отрицательным эмоциям.

Выразить гнев в косвенной форме, вымещая его на человеке или предмете, который представляется разгневанному неопасным. Человеку необходимо выплеснуть гнев из себя, но не на того, кто вызвал это чувство, а на того, кто "подвернется" под руку, кто слабее и не сможет дать отпор. Такое выражение гнева называется переносом.

Сдерживать свой гнев, "загоняя" его внутрь. В этом случае постепенно накапливающиеся отрицательные чувства будут способствовать возникновению стресса.

Задерживать негативную эмоцию до момента ее наступления, не давая ей возможности развиться, при этом человек пытается выяснить причину гнева и устранить ее в кратчайший срок.

**Научись**

1) Заявлять, говорить о своих чувствах (например: "Ух, и разозлил же ты меня сейчас!", "Мне кажется, я сейчас лопну от злости!")

2) Выражать гнев в косвенной форме.

Если ты злишься, в области лица и кистей рук часто возникает мышечное напряжение. В этом случае полезны любые расслабляющие упражнения. Например, в карман одежды можно положить нарисованный от руки дорожный знак "СТОП!". Как только тебя начнут одолевать незваные мысли и желания, можешь достать из кармана картинку и мысленно или шепотом произнести "Стоп!" Чтобы этот прием работал, необходима многодневная тренировка. Полезно носить в карманах два грецких ореха. При приступах гнева нужно сжимать их в ладонях (по одному ореху в каждой), мысленно считая до 10, - раз – орехи сжали, два – еще раз, и т.д. Запомни, как еще можно выражать свою злость, не причиняя вред себе и другим людям. Попробуй применять эти способы на практике.

Способы выражения (выплескивания) гнева:

* Громко спеть любимую песню.
* Пометать дротики в цель.
* Используя "стаканчик для криков", высказать все свои отрицательные эмоции.
* Налить в ванну воды, запустить в нее несколько пластмассовых игрушек и бомбить их каучуковым (резиновым) мячом.
* Пускать мыльные пузыри (хотя бы мысленно).
* Устроить "бой" с боксерской грушей (подушкой)
* Полить цветы.
* Устроить соревнование "Кто выше прыгнет", "Кто быстрее пробежит".
* Скомкать несколько листов бумаги, а затем их выбросить.
* Быстрыми движениями руки нарисовать неприятную ситуацию, а затем зачеркать рисунок или порвать на мелкие клочки.
* Слепить из пластилина то, что тебя обижает, и сломать, сплющить слепленное.

Удачи!