|  |  |
| --- | --- |
| **Как сдерживать свою агрессивность** | |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  |  | | |
| У каждого человека в жизни бывают ситуации, когда он злится, раздражается, гневается, обижается. Только все ведут себя в подобных ситуациях по-разному – кто-то проявляет агрессию (гнев, обиду), причем каждый по-разному, кто-то ее не проявляет.        Выражать свое недовольство и обиду нужно, но надо уметь это делать правильно! Существуют так называемые приемы «выпускания пара» - избавления от агрессии, гнева и других негативных чувств и эмоций.  **Приемы снятия агрессии**  **- громко спеть любимую песню;**  **- потанцевать;**  **- высказать все в "стаканчик для криков";**  **- принять душ, "смывая" агрессию, обиду, гнев;**  **- пускать мыльные пузыри;пробежать несколько кругов вокруг дома;**  **- налить воду в ванную, запустить в нее несколько пластмассовых игрушек;**  **- прибраться в комнате;**  **- передвинуть мебель;**  **- постирать;**  -**поиграть в настольные игры;**  **-  отжаться от пола максимальное количество раз;**  **- постучать карандашом по столу;**  **- скомкать несколько листов бумаги, затем выбросить;**  **- быстрым движением руки нарисовать обидчика, удалять его всё дальше и дальше, пока он не превратится в точку;**  **- попить чай, съесть мороженое**  **Попробуйте эти или придумайте свои способы преодоления гнева и агрессии.**  **Хорошего вам настроения!**  **Только находясь в равновесии можно сделать правильный выбор при решении проблемы, ставшей причиной бурного поведения.** |  |