|  |
| --- |
| **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.**  |  |