

ПАМЯТКА для подростков «Как бороться с гневом и раздражительностью»

Попробуй ответить на вопросы:

1. Что тебя может разозлить?
2. Как ты себя ведешь, когда злишься?
3. Что чувствуешь в состоянии гнева?
4. Что ты сделаешь, чтобы избежать неприятностей в эти минуты?
5. Назови слова, которые говорят люди, когда злятся.
6. А если ты слышишь обидные для себя слова, что чувствуешь, что делаешь?
7. Какие слова для тебя самые обидные?



Чтобы научиться справляться с гневом, существуют специальные методики и упражнения.

1. **Средство «быстрой разрядки».** Если ты перевозбужден, «на грани», то попробуй быстро побегать, попрыгать или спеть песенку (Только очень громко).

2. **Техника 1+3+10:** Остановиться и сказать: «Будь спокоен». **Это 1.** Потом сделать 3 глубоких вдоха и выдоха. **Это 3.**

Затем, медленно посчитать про себя до десяти. **Это 10.**

3. **Найди место,** куда ты можешь пойти, чтобы обрести контроль над своими эмоциями. Можно положить в этом месте успокоительные вещи: книги, плеер с музыкой, ручки и бумагу. Используй это место, чтобы остыть.

4. **Научись простым фразам,** которые ты можешь проговаривать про себя в моменты гнева. Например: "Остановись и успокойся", "Досчитай до 10", "Я могу справиться с этим".

5. **Игра «Обзывалки».** Чтобы исключить из повседневного общения обидные слова, обзывайтесь! НО!!! Необидными словами. Это могут быть названия фруктов, цветов, овощей. Например: «Ты – одуванчик!», «А ты тогда – морковка!» И так до тех пор, пока поток обидных слов не иссякнет.

6. **Можно представить себя львом!** «Он красив, спокоен, уверен в своих силах, голова гордо поднята, плечи расправлены. У него твои глаза и характер! Ты спокоен, как ЛЕВ! ПОТОМУ ЧТО Ты – лев!»

7. **Если начинаешь злиться, строй «рожицы» перед зеркалом.** Изображай различные эмоции, особо обрати внимание на мимику гневного человека.

8. **Выражай свой гнев словами.** К примеру: «Я злюсь, когда ты не разрешаешь мне...», «Меня сердит, когда ...» Вербализация эмоций очень важна!

9. **Выражай гнев в приемлемой форме.**

Воспользуйся «чудо - вещами» для выплескивания негативных эмоций:– 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); – 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.



ЖЕЛАЮ УДАЧИ!!!!