

Как
справиться
с гневом?



Нет эмоций плохих или хороших. Они все нам для чего-то нам нужны, только не всегда мы их проживаем правильно. Так и здоровая агрессия нам нужна, чтобы защититься или сказать «нет», не позволяя нарушать свои личные границы.

Есть множество причин, почему у взрослых и детей накапливается гнев, но как же его выражать правильно? Гнев – это энергия, и ее надо куда-то направить. Самое простое – это физические упражнения, дела по дому или просто прогулка. Также мы учимся проживать эмоции, озвучивая их: «Я сейчас злюсь». Помогайте и вашему ребенку осознать, что с ним происходит: «Я вижу ты сейчас злишься из-за того, что..., но после этого мы...»

Способы выразить гнев правильно

- Мялка-антистресс
- Хлопок в ладоши, сжать кулаки
- Порвать бумагу
- Подушка для битья (не использовать для сна!) или боксерская груша
- Топать ногами
- Слепить или нарисовать свой гнев
- Правильное дыхание (вдох через нос на два счета, выдох через рот на 4 счета. Повторить несколько раз)

Разработано педагогом-психологом
МБОУ ЦО "Поколение будущего" №58
Морозовой Юлией Валерьевной