

Советы для детей

«Как справляться с гневом?»

г. Рубцовск 2024г.

Советы для детей «Как справляться с гневом?»

- 1.**Очень важно не копить гнев в себе. Его лучше выпускать наружу, когда ты оказываешься один.
- 2.**Вовремя говори обидчику о своей обиде, подбирая уместные слова, выражая ему своё возмущение.
- 3.**У друзей могут быть разные мнения и взгляды, не стоит из-за этого ссориться, надо учиться договариваться. Каждый может злиться, но не во всех ситуациях агрессия уместна, важно уметь контролировать вспышки гнева.
- 4.**Своё недовольство можно выражать без драки и крика, так же, как и обращать на себя внимание других людей.
- 5.**Делись своей проблемой со взрослым, которому ты доверяешь.
- 6.**Найди варианты самопомощи, которые помогут тебе успокоиться и совладать с эмоциями (отлупи подушку, послушай спокойную музыку, очень громко покричи или спой песню, побегай на одном месте, спокойно подыши, посиди в одиночестве и т.д).
- 7.**Голос-это важный и мощный инструмент выражения эмоций и чувств. Если тебе сложно громко кричать, возьми на себя роль животного или сказочного героя: зарычи как лев или закричи как злой разбойник.
- 8.**Капризуль и драчунов не любят, с ними не хотят дружить!
- 9.**Старайся задумываться над тем, как ты себя ведешь с другими людьми, что и как ты им говоришь, как ты на них смотришь и как при этом выглядит твоё лицо.
- 10.**Любое творчество-это отличный способ снять эмоциональное напряжение и выразить накопившиеся эмоции.
- 11.**Добро помни, зло забывай!