**Как справляться со злостью и раздражением?**

Злость и раздражение — достаточно частые спутники нашего эмоционального состояния: подвел друг, ступил на контрольной, родители не отпустили гулять, а ребятам уже пообещал — эти события, влекущие за собой негатив, способны испортить даже очень хорошее настроение.

Как не идти на поводу у своих эмоций и научиться сохранять позитивный настрой в любой ситуации, вам расскажут специалисты **Детского телефона доверия 88002000122.**

***Выплескивайте негатив***

В ситуации, когда ваша злость сильна и нужно дать ей выход, используйте следующие приемы:

* представьте ваши чувства в виде грозового облака и выпускайте их, проговаривая про себя, что чувствуете, и пусть негативные эмоции символически выходят в виде дождя и молний;
* запишите ваши мысли и чувства на бумаге и мысленно отпуская негативные эмоции, порвите;
* нарисуйте вашу агрессию или слепите из пластилина, а затем попробуйте трансформировать ее во что-то более позитивное или нейтральное;
* если есть возможность, сделайте интенсивную спортивную тренировку или пробежку, уйдите в безлюдное место и как следует покричите;
* Снять напряжение помогут приятные воспоминания и успокаивающая музыка.

Эти простые способы помогут вам дать выход негативным эмоциям, и при этом никто не пострадает.

***Освойте техники релаксации и дыхания***

Чтобы подготовиться к неприятным моментам, надо освоить расслабляющие техники. Глубокое и медленное дыхание заставит мышцы тела расслабиться и привести в порядок мысли. Закрыв глаза, надо медленно сосчитать до десяти, постепенно освобождаясь от негативных мыслей.

Самые распространённые техники дыхания — брюшное дыхание и прогрессивная мышечная релаксация по Якобсону*.*

Важный момент: чтобы не раздражаться и не злиться по пустякам, нужно спать не меньше 7-8 часов ночью.

***Учитесь снимать напряжение***

Очень важно периодически снимать нервное напряжение. В этом помогут танцы, спорт — преимущественно плавание и бег, а также прослушиванием релаксационной музыки, прием горячей ванны.

***Замена негативных мыслей на позитивные***

Нужно научиться не думать о том, что окружающие стремятся навредить вам. Поставив себя на их место, вы, возможно, поймете, что причина расстроившего вас поведения была совершенно объективной.

***Говорите о своих чувствах***

Причиной того, что люди срываются и не могут контролировать свою злость, является накопление негативных эмоций. Внешне не реагируя на слова или действия людей, причиняющих вам дискомфорт, но при этом испытывая сильное раздражение, вы попросту копите весь негатив в себе. В момент, когда объем терпения заканчивается, происходит взрыв, как у вулкана. Очень часто спусковым механизмом приступа злости выступает совершенно незначительная ситуация, из-за чего ваше поведение многим может показаться неадекватным.

Чтобы такого не происходило, говорите о своих чувствах, если кто-то нарушает ваши личные границы, говорит неприятные слова, делает неприятные вам вещи: если вам физически и морально не комфортно — меняйте ситуацию. Достаточно просто сказать: «Я чувствую, что сейчас злюсь на тебя; я замечаю — когда ты так делаешь, я раздражаюсь» — таким образом вы разрешаете себе испытывать злость и раздражение и проявлять эти эмоции без вреда для себя и окружающих.

Вы можете поделиться тем, что накопилось и о чем трудно молчать, с психологами **Детского телефона доверия 88002000122.**

<https://telefon-doveria.ru/>