**Консультация «5 способов победить гнев»**

***Гнев не дает нам размышлять здраво и нормально взаимодействовать с людьми. Когда вы на взводе, попробуйте следовать вот этим советам. Они помогут понять, на что же именно вы сейчас злитесь.***

**1. Определите признаки гнева и сосчитайте до десяти**

Усиленное сердцебиение и учащенное дыхание — верные признаки того, что вот-вот взорветесь. Но есть и другие: напряжение в плечах и желание сжать кулаки. Когда вы понимаете, что уже на грани, сделайте несколько медленных глубоких вдохов и сосчитайте до десяти. Это даст вам возможность подумать, прежде чем начать действовать под влиянием гнева.

**2. Проговорите ситуацию с тем, кому доверяете**

У вас есть друзья или родственники, которые умеют слушать. Поговорите с ними — это поможет отпустить злобу. Если гнев усложняет вашу жизнь, стоит поговорить с психологом. Он может научить вас справляться с неприятными эмоциями.

**3. Займитесь спортом**

Гнев может проявляться в виде стеснения в грудной клетке или горле. Физическая нагрузка позволит ослабить напряжение и освободиться от этого чувства. Движение здорово помогает избавиться от накопленных эмоций, поэтому сходите на прогулку или позанимайтесь йогой.

**4. Практикуйте осознанность**

Эта практика учит вас спокойно наблюдать за своими мыслями, не попадая под их влияние. Если регулярно практиковать осознанность, можно научиться избегать гнева и сохранять равновесие, когда чувства закипают.

***Упражнение. Дыхание животом***

*Найдите укромное место, где никто вас не побеспокоит хотя бы минут десять. Удобно сядьте на полу. Положите ладони на нижнюю часть живота, но не давите на него. Закройте глаза и начинайте медленно и глубоко дышать, вдыхая через нос и выдыхая через рот. Почувствуйте, как живот поднимается и опускается при каждом вдохе и выдохе.*

*Если вы сосредоточитесь на этом процессе, то довольно скоро в вашей голове затихнет весь посторонний шум (но чтобы убрать его совсем, нужна длительная практика). Убавив громкость мыслей, сосредоточьтесь на ощущениях. Начните по очереди концентрировать внимание на разных частях тела: почувствуйте пол под ногами и одежду на коже.*

*Обратите внимание на то, как звучит ваше дыхание. Расслабьте плечи, затем руки, потом кисти рук. Почувствуйте, как поднимается и опускается живот. Когда вы поймете, что время пришло, медленно и спокойно откройте глаза.*

**5. Делайте что-нибудь приятное или творческое**

Что вас радует? Встречи с друзьями? Танцы? Рисование? Или просмотр фильмов? Если заниматься любимым делом, настроение поднимется. И чувство гнева отпустит. Не сомневайтесь.

**Удачи тебе! Пробуй и все получится!**

Подготовила: педагог-психолог Н.А.Марук