

Как справиться со злостью или скажи дракам НЕТ!

СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ (ВЫПЛЁСКИВАНИЯ) ГНЕВА:

- спеть песню;
- попрыгать;
- полить цветы;
- сделать несколько приседаний;
- стучать карандашом по парте (возможно только на перемене);
- скомкать несколько листов бумаги, а затем их выбросить;
- быстрыми движениями руки нарисовать обидчика, а затем зачеркнуть его.

Если вы стали свидетелем драки между одноклассниками:

1. Выяснить причину ссоры, попытаться объяснить ребятам, что это не повод для драки.
2. Уговорить драчунов продолжить разбор отношений на следующей перемене (есть надежда, что ребята забудут обиду и помирятся, также за это время можно предложить учителю или психологу оказать им помощь в примирении).
3. Рассказать о возможных последствиях (моральные и физические травмы).
4. Если указанные выше способы не помогли, позвать учителя.

Если вы рассержены действиями одноклассника и хотите его ударить, то можно:

- ✓ Снять напряжение с помощью: счета до 10 или умывания рук;
- ✓ Направить агрессию на неодушевленный предмет:
 - эспандер, шарики, подушку, если вы находитесь дома;
 - боксерскую грушу, если вы находитесь в спортивном зале;
 - пойти к психологу;
 - подумать о возможных последствиях и постараться не допустить, чтобы они стали реальными.

Если вас втягивают в драку:

1. Переведите конфликт в шутку;
2. Отойдите в сторону;
3. Зайдите в класс;
4. Не нападайте первым.

Передайте обидчику свои чувства следующими словами:

1. «Я зол и рассержен, но отказываюсь драться с тобой»
2. «Я возмущен твоим поведением»
3. «Отойди от меня, я не хочу с тобой разговаривать»
4. «Я вижу, что ты хочешь втянуть меня в драку, я прав?»

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СНЯТИЮ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ

1. Допустите, что вы можете испытывать такие чувства, как раздражение, злость и гнев. Запрещая себе испытывать "плохие" чувства и вытесняя их из сознания, мы тем самым исключаем сознательный контроль над ними. И напротив: допуская, что мы можем испытывать негативные чувства и позволяя их себе испытывать, мы получаем больше возможностей для сознательного контроля собственных состояний и поведения.

2. Допустите, что вы испытываете негативные чувства по отношению к конкретным людям. Вы прекрасно знаете, почему так к ним относитесь. Вам будет проще контролировать собственное состояние, если вы четко представляете себе, какие качества в людях вам не нравятся.

3. Научитесь определять возникающее раздражение и злость на ранних этапах, желательно, как только они возникают. Напряжение и плохое настроение трансформируются в готовность к агрессивным реакциям, которые могут принимать следующие формы:

- безучастная, резкая или грубая интонация;
- хмурое, угрюмое, раздраженное выражение лица;
- в речи или в мыслях появляются грубые выражения;
- ваш юмор становится (еще) более черным;

- вас всё раздражает; вы швыряете вещи.

4.Выражайте свои состояния можно с помощью слов, делаясь с ним тем, что вы чувствуете. Говорите об этом человеку, который вызвал эти чувства. Если он продолжает вас провоцировать, просто уйдите от него.

5.Чувствуя в себе нарастающие раздражительность и злость — просто предупредите об этом окружающих. Вы просто ставите в известность окружающих о своем состоянии, чтобы они не попали вам под горячую руку.

Способность своевременно и адекватно реагировать на негативные проявления других людей развивается постепенно.