



**Желаю успехов!**



РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**«КАК СПРАВИТЬСЯ С  
СОБСТВЕННЫМИ  
НЕГАТИВНЫМИ ЭМОЦИЯМИ»**

По интересующим Вас вопросам  
вы можете обратиться к педагогу –  
психологу.

## Уважаемые родители!

Часто в процессе воспитания своих детей, Вы сталкиваетесь с собственными отрицательными эмоциями: злостью, гневом, раздражительностью и др. Очень важно не накапливать отрицательные эмоции и чувства, а безопасно для окружающих и себя освободиться от них.

Чтобы понять, почему возникают негативные эмоции, задай себе вопросы и ответь на них:

- Я злюсь, когда...
- Я обижаюсь, когда...
- Я раздражаюсь, когда...
- Я ненавижу, когда...

Следует научиться способам безопасного выражения злости и гнева:

- ❖ громко спеть любимую песню или громко покричать;
- ❖ метать дротики в мишень;
- ❖ пойти в спортзал и активно заняться физическими упражнениями;
- ❖ используя «стаканчик для криков», высказать все свои отрицательные эмоции;

- ❖ побить боксерскую грушу или подушку;
- ❖ выполнить бытовые физические дела (помыть пол или посуду, полить цветы, постирать руками белье);
- ❖ поплавать в бассейне или принять контрастный душ;
- ❖ скомкать несколько листов бумаги (газеты), а затем их выбросить;
- ❖ разорвать газету на мелкие кусочки и с удовольствием выбросить.

*Помните, что умение владеть своими эмоциями – это неотъемлемое качество счастливого человека!*

В конфликтных ситуациях существуют так же различные варианты снятия эмоционального напряжения:

- ❖ прежде чем ответить (отреагировать) посчитать до 30;
- ❖ развернуться и уйти;
- ❖ преобразование смехом (т.е. найти смешное в неприятном);
- ❖ сделать несколько глубоких вдохов и выдохов;
- ❖ спрятать руки в карманы и несколько раз резко сжать кулаки;

- ❖ переспросить: «Если я тебя правильно понял...»;
- ❖ пофантазировать и представить «картинку-перевертыш» и т.п.

С детства родители обычно запрещают проявлять своим детям гнев и злость, потому что они считают, что это говорит о невоспитанности, несдержанности, агрессивности их ребенка.

*Существуют и другие ошибочные представления о гневе и злости:*

- ❖ Хорошие, славные люди никогда не злятся.
- ❖ Когда мы злимся, мы становимся сумасшедшими.
- ❖ Если другие злятся на нас, значит мы сделали что-то не правильно и нас больше не любят.
- ❖ Если мы злимся на кого-то, мы должны наказать этого человека за то, что он заставил нас переживать.
- ❖ Если мы злимся на кого-то, значит мы его больше не любим.

Если мы в гневе, нам нужно кого-нибудь ударить или что-нибудь сломать.