**Как избавиться от злости, не причиняя боли и вреда окружающим людям?**

Злоба, агрессивное поведение - мешает взаимодействию с окружающими, не дает проявить себя как хотелось бы. В условиях изоляции часто бывает, что мы не можем справиться со своими отрицательными эмоциями.

Что же делать?

**Сюжет из сказки о заговоренной воде:** Жили-были старик со старухой. Не проходило и дня, чтобы они не ругались. И, хотя оба устали от ссор, остановиться никак не могли. Однажды зашла к ним в дом ворожея и подарила им ведро заговоренной воды: «Если опять на ругань потянет, набери полный рот этой воды, и ссора пройдет». Только она за дверь, как старуха начала старика пилить. А он набрал в рот воды и молчит. Что же теперь, старухе одной воздух сотрясать? Для ссоры нужны двое! Так они и отвыкли от брани…

Мораль этой сказки такова: Когда чувствуете, что едва сдерживаетесь от того, чтобы не наговорить лишнего, мысленно наберите в рот воды.

**Эффективные методы борьбы с раздражительностью и злостью:**

1. Контакт с водой дает всегда хорошую разрядку - негатив можно **«смыть».** Постирайте или помойте посуду. Смойте дурные чувства.

2. Одним из самых эффективных методов борьбы с раздражительностью является **смех.** Если чувствуете, что собираетесь взорваться, попробуйте вспомнить какую-нибудь смешную ситуацию или прочитайте анекдот, посмотрите смешные картинки.

3. **Рисуйте на бумаге**. Если эмоции одолели вас, можно нарисовать то, что первым придет вам в голову, позволить грифелю порвать бумагу, с силой заштриховать рисунок и в конечном итоге разорвать сам листок, скомкать его и выкинуть, быстро рисовать то, что рука захочет. Никаких символов, линии, каракули, что угодно. Рисовать до момента успокоения и ощущения "Все, достаточно".

4. **Попробуйте сосчитать до десяти, прежде чем поддадитесь нахлынувшему эмоциональному всплеску.** Вы поймете, насколько незначителен на самом деле повод к вашей бурной реакции, уже на подходе к цифре «10».

5. **Необычный способ. Во время спора попробуйте посчитать во рту свои зубы при помощи языка.**

6. Хорошими помощниками послужат **пластилин или глина**, что-то упругое, что можно **мять, рвать, тянуть**.

Если у вас частые вспышки ярости на протяжении длительного времени — это повод обратиться за помощью к психологу.

**Данные техники достаточно простые и легко запоминающиеся.**

**Применяйте их, когда Вам это необходимо и контролируйте своё состояние!**

**Желаем успехов!**