

СОВЕТЫ  
ДЛЯ ПОДРОСТКОВ



# ЗЛОСТЬ

КАК ЕЮ УПРАВЛЯТЬ

# ГНЕВ –

одна из основных эмоций, как и радость, страх, удивление, грусть, отвращение

**Человек испытывает злость, когда:**

- с ним поступают несправедливо
- у него что-то не получается
- его обижают, игнорируют, им манипулируют



Порой за агрессией скрывается усталость, недовольство своей жизнью, различные страхи.

## ЗЛОСТЬ СЧИТАЕТСЯ НЕПРАВИЛЬНОЙ, ЗАПРЕТНОЙ ЭМОЦИЕЙ

**«ЗЛИТЬСЯ НЕХОРОШО»** – типичная установка  
в обществе

**Но злость – это нормально.** Она активизирует наши внутренние ресурсы, чтобы помочь нам:

- преодолеть препятствия
- защитить себя
- достичь целей

### **ВАЖНО**

**признать свое право на злость,**  
принять ее: «Да, я злюсь»

**научиться безопасно**  
**и своевременно ее проявлять –**  
без вреда себе и окружающим

Если подавлять гнев или идти у него на поводу,  
то это может привести к негативным последствиям.

# КАК УПРАВЛЯТЬ ЗЛОСТЬЮ

## ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ

Дыхательные упражнения успокаивают, помогают мыслить ясно и рационально. Они основаны на чередовании циклов «вдох-выдох».

### КЛАССИЧЕСКАЯ ТЕХНИКА

- 1 Медленный глубокий вдох через нос так, чтобы максимально «надулся» живот. Дышать животом, а не грудью
- 2 Задержать дыхание на несколько секунд
- 3 Неторопливый выдох через приоткрытый рот, чтобы из легких вышел весь воздух.  
Выдох длится в два раза дольше, чем вдох

Выполнить 10 циклов «вдох-задержка-выдох» в течение одного-трех подходов.

# КАК УПРАВЛЯТЬ ЗЛОСТЬЮ

## ТЕЛЕСНЫЕ СПОСОБЫ

Физическая нагрузка сжигает излишки энергии, мышцы расслабляются.

**Подойдут любые активные физические движения**

• побить кулаком подушку

• порвать бумагу

• сжимать и разжимать в руках мячик, комок пластилина, камушек

• петь песни

• потанцевать под музыку

• заняться уборкой

• покричать в безлюдном месте

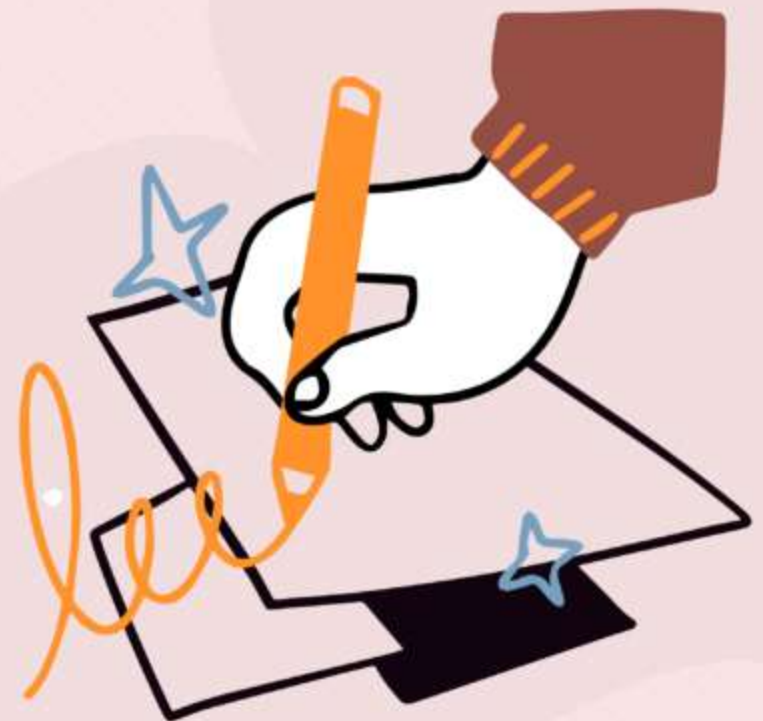
• побегать, попрыгать, поприседать, подняться и спуститься по лестнице, поплавать

# КАК УПРАВЛЯТЬ ЗЛОСТЬЮ

## РЕФЛЕКСИЯ И ПОДДЕРЖКА

- **нарисовать** переживания или написать о них
- **поговорить** с взрослыми, которым доверяешь, или с друзьями
- **обратиться** к психологу за помощью

**Ведение дневника чувств и мыслей** – хороший способ анализа того, что с тобой происходит и почему.



# КАК УПРАВЛЯТЬ ЗЛОСТЬЮ

## ПРИЕМ «Я-ПОСЛАНИЕ»

**Позволяет выразить  
чувства и сбросить  
напряжение:**

- «здесь и сейчас»
- корректно и безопасно для себя и окружающих

### Сообщи

о том, что чувствуешь,  
через форму «Я»:

«Мне обидно»

«Я расстроен(а)»

### Избегай

обращения на «Ты»:

«Ты меня обидел(а)»

В нем часто содержится негативная оценка, критика, обвинения.

Если нужно – **поясни**,  
с чем связаны эмоции:

«Я чувствую..., когда мне говорят...  
или делают по отношению ко мне...»

При условии, что тот, кому адресовано сообщение,  
поймет, что речь о его поведении.

БЕРЕГИ СЕБЯ

ПОМОЩЬРЯДОМ.РФ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПОДРОСТКАМ

ОНЛАЙН

АНОНИМНО

БЕСПЛАТНО

#МОЛЧАТЬНЕЛЬЗЯПОМОЧЬ