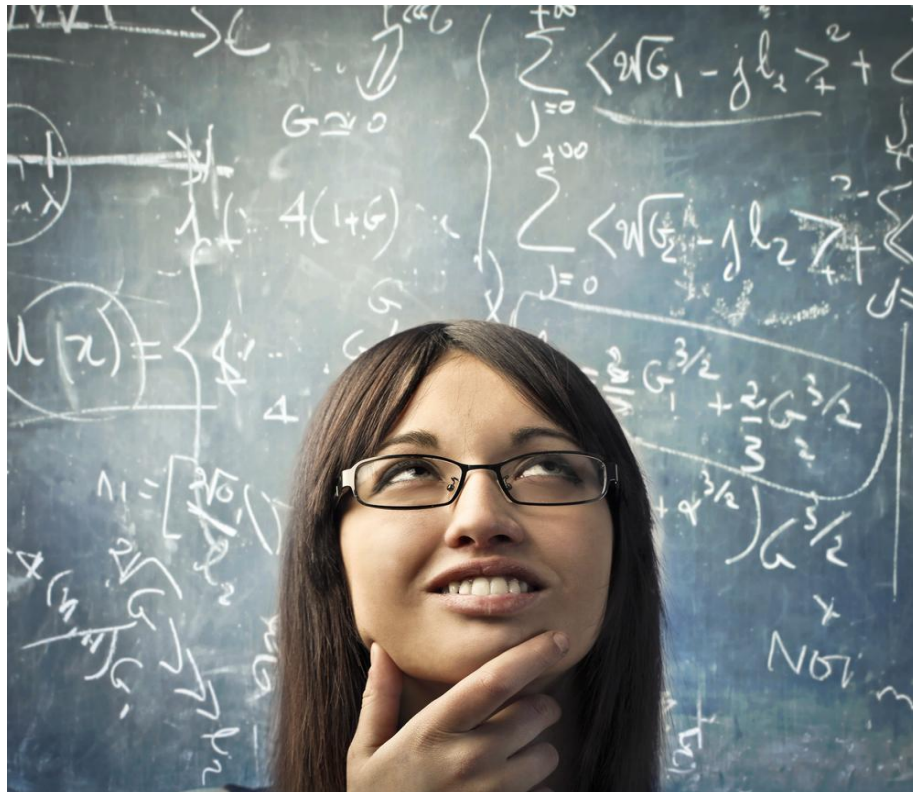


**«КАК НАУЧИТЬСЯ
КОНТРОЛИРОВАТЬ
СВОИ ЭМОЦИИ»**

- 1. 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.



- 2. 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».



- 3. Необычный способ. Во время спора попробуйте посчитать во рту свои зубы при помощи языка.



- 4. В любой ситуации, прежде чем выйти из себя, остановитесь на мгновение и подумайте о самых хороших и незабываемых моментах вашей жизни, сделайте глубокий вдох и уже на улыбке плавно выдохните. Именно в это мгновение вы и определяете ваш выбор - пойти на поводу у разрушительных эмоций или взять себя в руки



- 5. Есть еще один эффективный способ справиться с эмоциями, это физические упражнения. А от этого улучшается настроение. И это не обязательно должен быть определенный вид спорта, а просто регулярные прогулки и активный отдых.



**Прежде чем сказать – посчитай до десяти,
Прежде чем обидеть – посчитай до ста,
Прежде чем ударить – посчитай до тысячи.**

Старинная народная мудрость





РЕБЯТА,
ДАВАЙТЕ ЖИТЬ ДРУЖНО!!!