

## Упражнения на снятие негативных эмоций

1. «Кулачок». Цель: способствует осознанию эффективных форм поведения, смещению агрессии и мышечной релаксации. Дайте ребенку в руку какую-нибудь мелкую игрушку или конфету и попросите его сжать кулачок крепко-крепко. Пусть он подержит кулачок сжатым, а когда раскроет его, рука расслабится, и на ладошке будет красивая игрушка.

2 Игра «Баба-Яга». Цель: Коррекция эмоции злости, тренировка способностей воздействия детей друг на друга. Дети сидят на стульчиках в кругу, лицом друг к другу. Психолог просит показать, какое бывает выражение лица, поза, жесты у взрослых, когда они злятся на детей. За что взрослые чаще всего сердятся на вас? (Дети разыгрывают 2-3 сценки). Как ругают вас старшие, когда вам очень страшно? Грозят наказать, берут ремень? (Ребята говорят и показывают). Что вы делаете в ответ: плачете, улыбаетесь, деретесь, боитесь? (Разыгрываются 2-3 сценки).

### Наш адрес:

Владимирская область,  
Селивановский район,  
п. Красная Горбатка,  
ул. 1-ая Заводская, д. 3-а  
Тел.: 8 (49 236) 2-27-95  
сайт: <http://selivcson.social33.ru>  
e-mail: seliv\_cso@uszn.avо.ru

### **Директор**

Седлова Алла Николаевна  
Телефон: 8 (49 236) 2-29-70

### **Заместитель директора**

Коннова Екатерина Викторовна

### **Заведующий отделением**

Грибкова Оксана Николаевна

### **Специалисты по социальной работе:**

Силанова Юлия Викторовна

Клевцова Наталья Николаевна

### **Психолог в социальной сфере:**

Чернова Татьяна Романовна

Телефон экстренной психологической помощи: 8 (49 236) 2-15-51

Часы работы Центра:

8-00 - 17-00

Обеденный перерыв:

12-00 – 13-00



Департамент социальной  
защиты населения  
Владимирской области

ГБУСО ВО «Селивановский  
комплексный центр  
социального обслуживания  
населения»

Стационарное отделение

**«Как справиться с  
собственными отрицательными  
эмоциями»**



п. Красная Горбатка

**Агрессивные действия  
сопровождаются отрицательными  
эмоциональными состояниями:**

злостью, гневом, раздражительностью, ненавистью, враждебностью. Важно не накапливать отрицательные эмоции и чувства, а безопасно для окружающих и себя освободиться от них. Человек, который контролирует свои чувства, может сдерживать себя и общаться с окружающими без конфликтов.

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...



**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.



**Способы безопасного выражения  
злости и гнева:**

1. Громко спеть любимую песню или громко покричать;
2. Использовать «стаканчик для криков», высказать все свои отрицательные эмоции;
3. Налить в ванну воды, запустить несколько пластмассовых игрушек и бомбить их мячом;
4. Попускать мыльные пузыри;
5. Пробежаться по стадиону или несколько кругов вокруг дома;
6. Скомкать несколько листов бумаги (газеты), и разорвать на мелкие кусочки, а затем их выбросить;
7. Быстрыми движениями нарисовать свою злость или обидчика, а затем «зачиркать» его.