г) написати «лист кривдникові», в якому можна висловити всі почуття і думки, пов'язані з ним (тут можуть бути думки не тільки про образу, а й про прощення);

д) впр. «Подарунок кривдникові» - розслабся і уяви, що ти сидиш в затемненому залі для глядачів. Перед тобою яскраво освітлена сцена і на ній та людина, яка тебе образила. Її обличчя сяє, вона щаслива і задоволена собою. Вона зробила щось, за що їй вдячні величезна кількість людей. Люди виходять із залу, піднімаються черзі на сцену і вітають цю людину, говорять їй слово подяки, дарують квіти і подарунки ... Чи готовий ти теж піднятися на сцену і піднести подарунок цій людини? Нехай цей подарунок символізує твоє прощення, визнання. Піднімись на сцену, обійми і щиро подякуй цій людини за те, що вона - частина твого життя, за той досвід, який ти придбав завдяки їй. Якщо вдалося виконати цю вправу, то можна намалювати свій символічний подарунок.

Після виконаних вправ слід зрозуміти: Чи залишилася образа? Як тепер відноситься до людини, яка тебе образила? Що відчуваєш?

У висновку, хочеться побажати всім підліткам бути в мирі з собою, зі своїми емоціями і думками, любити, розуміти і прощати, радіти і дякувати за кожен день життя.



***Умій прощати образи***

Часто минулі образи руйнують добрі взаємини, любов і дружба, щастя і здоров'я; штовхають на агресію і помсту. Накопичення образ і жалість до себе - погана звичка. Дуже важливо вміти висловлювати образу. Але не можна мстити іншим людям: це не вирішує проблему, а посилює її. Як же ставитися до кривдника?

Головне: потрібно навчитися прощати образи. Ось основні кроки:

- Згадати свої образи, починаючи з раннього дитинства (їх може бути багато, тому краще записати їх на окремий листок). Важливо уявити людину-кривдника, згадати ті слова, дії, які боляче поранили, зачепили душу. Що відчували при цьому? Як тіло відгукувалося на образу? Які думки приходили в голову? Що хотілося зробити в той момент?

Запитати себе: «Чому все це час я «зберігаю», пам'ятаю образу або кривдника? Навіщо мені це? Чи є вигода від образ? »

Зрозуміти: «Чим я розплачуюсь за зберігання образ» (погіршення здоров'я, тривожність, безпорадність, втрата контактів, недовіра, дратівливість, конфліктність тощо.):

«Відпустити» свою образу - використовувати такі техніки:

а) подумки наповнити повітряну кульку не повітрям, а всіма минулими і справжніми образами, потім можна відпустити кулю в небі або проткнути його голкою (щоб образи «лопнули»);

б) подати кожну образу у вигляді водяної бомбочки і, забравшись на найвищий будинок, скидати їх вниз так, що б вони розбилися і розлетілися на дрібні бризки;

в) намалювати свою «скарбничку образ», помістивши в неї всі образи, а потім що-небудь зробити з нею: розірвати, зафарбувати гуашшю, залити водою тощо

## Як подолати власні негативні емоції



#### *Відомо, що агресивні дії супроводжуються негативними емоційними станами: злість, гнів, дратівливість, ненависть, ворожість тощо. Важливо не накопичувати негативні емоції і почуття, а безпечно для оточуючих і себе звільнятися від них. Людина, яка контролює свої почуття, може стримувати себе і спілкуватися з оточуючими без конфліктів.*

Щоб зрозуміти, чому виникають негативні емоції, задайте собі питання і дайте відповідь на них:

• Я злюся, коли ...

• Я ображаюся, коли ...

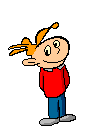
• Я дратуюся, коли ...

• Я ненавиджу, коли ...

З дитинства батьки зазвичай забороняють проявляти своїм дітям гнів і злість, тому що вони вважають, що це говорить про невихованість, нестриманості, агресивності їх дитини.

*Існують і інші хибні уявлення про гнів і злість:*

* Хороші, славні люди ніколи не зляться.
* Коли ми сердимося, ми стаємо божевільними.
* Якщо інші зляться на нас, значить ми зробили щось не правильно і нас більше не люблять.
* Якщо ми сердимося на когось, ми повинні покарати цю людину за те, що вона змусила нас переживати.
* Якщо ми сердимося на кого-то, значить ми його більше не любимо.
* Якщо ми в гніві, нам потрібно когось вдарити або що-небудь зламати.



***СПОСОБИ БЕЗПЕЧНОГО ВИРАЖЕННЯ ЗЛОСТІ ТА ГНІВУ***

Психологи пропонують не придушувати негативні емоції, а навчитися способам безпечного вираження злості і гніву:

* голосно заспівати улюблену пісню або голосно покричати;
* метати дротики в мішень;
* піти в спортзал і активно зайнятися фізичними вправами
* використовуючи «стаканчик для криків», висловити всі свої негативні емоції;
* налити в ванну води, запустити кілька пластмасових іграшок і бомбити їх м'ячем;
* побити боксерську грушу або подушку;
* виконати побутові фізичні справи (помити підлогу або посуд, полити квіти, випрати руками білизну);
* поплавати в басейні або прийняти контрастний душ;
* попрацювати на городі (скопати, прополоти, вбити цвях тощо.);
* попускати мильні бульбашки;
* пробігтися по стадіону або кілька кіл навколо будинку;
* «повболівати» за свою команду на змаганнях (покричати);
* пересунути в квартирі меблі (наприклад, журнальний столик);
* зім'яти кілька аркушів паперу (газети), а потім їх викинути;
* розірвати газету на дрібні шматочки і з задоволенням викинути;
* швидкими рухами намалювати свою злість або кривдника, а потім «зачиркати» його;

- зліпити з пластиліну фігури кривдника і зламати її;

- подивитися гумористичну передачу, посміятися;

- влаштувати дискотеку, потанцювати.

**Пам'ятайте, що вміння володіти своїми емоціями - це невід'ємна якість щасливої людини!**

У конфліктних ситуаціях також існують різні варіанти зняття емоційної напруги:

* перш ніж відповісти (відреагувати) порахувати до 30;
* розвернутися і піти;
* перетворення на сміх (тобто знайти смішне в іншому);
* зробити кілька глибоких вдихів і видихів;
* заховати руки в кишені і кілька разів різко стиснути кулаки;
* перепитати: «Якщо я тебе правильно зрозумів ...»;
* пофантазувати

