**Памятка «Как управлять эмоциями».**

**Можно:**

* комкать и рвать бумагу;
* бить подушку или боксерскую грушу;
* топать ногами;
* выжимать полотенце, даже если оно сухое;
* громко кричать, используя “стаканчик” для криков или “трубу”, сделанную из ватмана;
* писать на бумаге все слова, которые хочется сказать, скомкать и выбросить бумагу;
* высказываться в кругу тех людей, которые могут понять и посочувствовать;
* сесть удобно, закрыть глаза и представить себе что-нибудь любимое, обладающее успокоительным действием (любимый цвет, любимое место, где было хорошо, игрушку, погладить или поиграть с животным и др.);
* посидеть в тишине или послушать спокойную музыку, а даже потанцевать;
* сначала максимально напрячь все мускулы, а затем расслабить их, так повторить несколько раз;
* подышать «квадратиком»: на раз, два, три, четыре – **вдох**; на раз, два, три, четыре - **задержать дыхание**, на раз, два, три, четыре – **выдох**. Повторить несколько раз.