**Что такое гнев и агрессия и как с ними бороться**

 Гнев – это, прежде всего результат неумения справится с самим собой. Окружающий мир и люди в нём не всегда соответствуют нашим требованиям и желаниям. Мы пытаемся изменить это. Если не удается – мы гневаемся. Но от нашего гнева, как правило, ничего не меняется, разве что ещё больше ухудшается настроение. Мы становимся агрессивными. Что такое агрессия? Очень часто в детском и подростковом возрасте, человек сердится на самого себя. И чаще всего зря. Вам кажется, что вы должны быть сильнее, выносливее, более умелыми и умными. Конечно, стремиться к лучшему – это нормально, однако, не следует забывать, что ваши рост и развитие организма ещё не закончились, и должно пройти время, прежде чем вы овладеете какими – то нужными навыками. И не стоит на себя за это сердиться. Но уже сейчас вы можете научиться некоторым упражнениям, которые помогут вам владеть собой в трудных жизненных ситуациях, не поддаваться сиюминутным приступам гнева, снижать агрессивность.

**Можно сделать упражнение.**

 Оно очень простое и короткое. Положите ладонь на стол и попробуйте согнуть указательный палец. Причем так, чтобы согнулся только он, и в этот момент не работали другие пальцы. Если не получается, не расстраивайтесь, для того чтобы овладеть этим на первый взгляд нехитрым упражнением, нужно потратить некоторое время. Только тогда ваше тело останется совершенно спокойным при сгибании одного-единственного пальца. Повторяйте это упражнение в своё свободное время и попробуйте во время этого почувствовать, какие именно мышцы были включены в работу. Умение прислушиваться к своим движениям – начало работы по освоению власти над самим собой. Не кулаки и бранные слова у владеющего собой человека управляют его жизнью, а, наоборот, он сам может отдать любой приказ своему телу.