

# Проблемы подростков: как справиться с гневом

Гормональные изменения наряду с другими проявлениями переходного возраста часто приводят к резким переменам настроения у подростков, потому что им непросто управлять своими эмоциями. Особенно необходимо научиться управлять гневом.

The infographic features six circular illustrations arranged around a central title. Each illustration is numbered in a green circle in the top right corner. The background is a soft, multi-colored gradient.

**1**  Зафиксировать реакцию тела на гнев

**2**  Переключить внимание с предмета, вызвавшего эмоции, на что-то другое

**3**  Сделать паузу

**4**  Закрыть глаза, отвернуться, уйти в другое место

**5**  Снять «точку зажима»

**6**  Перенаправить энергию

**ПРАВИЛА УПРАВЛЕНИЯ ГНЕВОМ**