**Тяжелое эмоциональное состояние – явление временное.**

**Уйти от проблемы, не значит ее решить.**

**Лучше вступить с проблемой во взаимодействие.**

**Например:**

1. Написать 5-10 вариантов решения проблемы, пусть самых нереальных.

2. Отвлечься: сходить в гости, к друзьям, почитать книгу, послушать музыку и т.д.

3. Нарисовать свое состояние (черный взрыв? серые тучи?), а потом дорисовать солнышко, яркие цветы.

4. Громко покричать в ванной, в лесу, побить подушку.

5. Написать письмо обидчику – обо всем, что чувствуете. А потом порвать.

