**Прививка от бешенства**

Когда дела, проблемы, заботы и обязанности начинают сыпаться на голову, а в начале осени их собирается особенно много, внутри у мамы копятся разные густые, как лава эмоции. В этом вулкане скоро извергнется что-то страшное, и неизвестно кому попадёт (детям, что вечно попадаются под «горячую руку» или мужу), и неизвестно за что (повод — вообще вещь условная)

Предчувствуя скорое извержение, имейте «под рукой» бутылочку с мыльными пузырями и, когда настанет момент «Х», скажите с чувством, громко:

«Как же меня всё…..»- и дуйте пузыри — с удовольствием, наделяя их теми словами и эмоциями,которые выходят из вас (только произносите про себя)

«Как же я хочу, чтобы все катились ко всем….» и снова дуйте

«Как же я хочу сказать, что я вас всех….» и дуйте, дуйте,пока не поймёте, что сказали всё!

Одно условие, вы должны произносить только «Я-высказывания», т.е. говорить о своих эмоциях и мыслях, никого не обвиняя.

Стало легче?

Когда уходят эмоции, остаётся только ситуация, а её легче решить на свободную от эмоций голову.