

Как бороться с гневом и агрессией?

Испытывать отрицательные эмоции – нормальное состояние психики. Не стоит бояться накатившей внезапно злости или раздражения. Проживать чувства – естественный процесс. Научившись правильно распознавать эмоции и эффективно управлять ими, можно вывести отношения с близкими на новый качественный уровень.



Все в той или иной степени испытывают яркую эмоцию – гнев. Он возникает в результате вышедших из-под контроля ситуаций, личных проблем, усталости, неуверенности, неприятных воспоминаний и даже из-за поведения близких. Личные неудачи и крах планов тоже могут вызвать негативные чувства. Испытывать гнев – нормально и незорно для человека. Старайтесь давать ему выход, но так, чтобы это не вредило ни вам, ни окружающим.

Методы и приемы саморегуляции эмоций:

Дыхание

Самый простой и быстрый способ успокоиться. Мозг не умеет сразу отключаться от сильных эмоций.

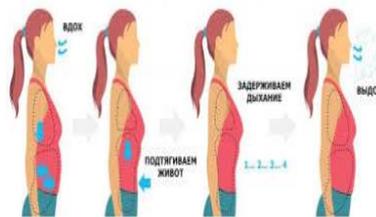
Помогите ему сделать паузу при помощи дыхательных упражнений. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Дышите животом. Размеренное дыхание позволяет избавиться от неприятных эмоций и настроиться на спокойное, расслабленное состояние.

Крик

Естественный биологический механизм позволит выплеснуть негативные эмоции и снизить напряжение. Можно кричать в машине или дома, в подушку.



Если позволяет окружение делайте это громко, во весь голос. Попробуйте покричать под музыку. Будьте готовы к тому, что после крика реакция может смениться на неконтролируемый смех.



Физические нагрузки

Побейте подушку кулаками, ногами, теннисной ракеткой, битой – как больше нравится. Можно завести себе специальную прочную «подушку для битья». Если есть возможность, потратьте пять минут на физические упражнения или потанцуйте. Умеренная нагрузка поможет избавиться от стресса, успокоиться и улучшит настроение.



Уборка

Используйте энергию агрессии с пользой. Можно помыть окна, разобрать шкафы или передвинуть мебель. Когда мы двигаемся или занимаемся какой-то физической активностью, высвобождаются эндорфины. Они помогают успокоиться. Это ещё один способ управлять гневом.

Анализ эмоций под запись



Полезно выразить злость на бумаге или в компьютерном файле. Попробуйте написать письмо тому, кто вас разозлил. Не нужно сосредотачиваться на том, чтобы написать связный, красивый текст: пишите всё, что думаете и чувствуете. Потом файл можно удалить, а бумажное письмо – разорвать.

А замечали ли вы за собой, что часто вас злят похожие ситуации? Заведите дневник и записывайте туда всё, что вызвало гнев. Описывайте подробно: что именно разозлило и какие чувства вы испытывали в этот момент. Нередко случается и так, что мы сами провоцируем определенное поведение людей по отношению к нам. Проанализируйте свои заметки и задумайтесь. Оценка происходящего поможет вам найти причину возникающего гнева и изменить собственные убеждения.

Прямой разговор о чувствах

Не избегайте неприятных разговоров о своих чувствах. Рассказывайте про негативные эмоции и невысказанные желания. Замалчивание может вызвать вспышку гнева даже по незначительному поводу. Близкие люди, друзья, коллеги могут не догадываться, что вам не хватает их внимания, вы чувствуете себя обиженным и забытым. Решившись на разговор, обойдитесь без обвинений и критики.

Лучше всего использовать «Я-сообщения» – говорите о своих ощущениях от первого лица.

Тогда вы сможете спокойно объяснить, что вас задело или разозлило. Попросите собеседника объяснить его позицию – вероятно, вместе вы сможете разобраться в ситуации и найти решение.

Каждому полезно учиться контролировать свои эмоции, особенно гнев. В каком бы виде ни выражался, он никогда не сможет стать оправданием неподобающего поведения. Помните: вредя другим – вредите самому себе.

