

10 СПОСОБОВ ПРЕОДОЛЕТЬ ГНЕВ

Станина О.Н., педагог-психолог
ГБОУ школы-интерната с. Малый Толкай

Гнев – разрушительное чувство. Каковы причины повышенной раздражительности и как с этим справиться? Гнев может не только опустошать, подрывать здоровье, но и быть сильным импульсом к действию.

Существует несколько способов, которыми вы могли бы преодолеть негативные эмоции — обычно рекомендуется использовать визуализацию или ритуал освобождения. Я предлагаю вам несколько способов, вы можете пользоваться тем, который вам больше подходит.

Дайте выход гневу! Это эффективный и действенный способ избавления от собственного раздражения. Освободиться от него внутренне можно с помощью визуализации или ритуала освобождения. Этот подход особенно эффективен, когда у вас нет возможности дать волю раздражению, например, на вашего начальника, или когда вы предполагаете, что выражение гнева только ухудшит и без того напряженную ситуацию.

В основе этого метода — визуализация: вы должны увидеть самого себя мысленным взором, делающим что-либо или говорящим. Например, представить, что выражаете свои чувства человеку, на которого разгневаны. Вы добиваетесь ощущения освобождения, но ничем не рискуете.

Ритуал освобождения аналогичен, за исключением того, что на первое место выступают воображаемые действия, к которым побуждают вас ваши чувства. Иногда вам будет необходим этот тип личного освобождения, которое избавит вас от отрицательных эмоций.

Заземлите гнев. Вы представляете, как гнев входит в вас, как пучок отрицательной энергии от человека или энергии, рождающейся в конфликтной ситуации. Затем вы представляете себе, что эта энергия опускается в вас и спокойно уходит в землю.

Проецируйте гнев. Этот способ дает выход желанию насильственных действий!

Он состоит в том, чтобы полностью расслабиться, а затем представить, что вы излучаете гнев, которым вы охвачены, и проецируете его на некий экран. После

этого представьте, что берете лучевую пушку и стреляете в него. С каждым попаданием ваше раздражение ослабевает все больше и исчезает.

Стряхните негатив! Третий способ избавления от гнева или иных отрицательных эмоций состоит в очищении энергетического поля или ауры вокруг вас. С этой целью встаньте или сядьте ровно и потрите руками над головой, представляя себе, что этими движениями вы очищаете энергетическую оболочку вокруг этой части тела. При этом заставьте себя почувствовать, что вы извлекаете из себя раздражение или иные отрицательные эмоции и затем стряхиваете их с себя.

Уменьшаем в росте. Вы можете также избавиться от гнева, который вызывает в вас отдельный человек, представив его намного ниже вас ростом, так, чтобы он стал малозначимым для вас. Этот способ может быть особенно подходящим для того случая, когда вы застопорили свое внимание на каком-то человеке и преувеличиваете его значение в вашей жизни. При этом вы можете не участвовать в каком-либо конфликте или просто дискуссии.

Представьте себя говорящим с этим человеком. Представьте себе его делающим то, что вас раздражает: опирающимся на вас, не слушающим вас, действующим так, как будто он знает все на свете, или что-то в этом роде. Представьте, что в ходе разговора он уменьшается в росте. Голос его становится все слабее и слабее. Кстати, а где же он?

Разговор с самим собой. Позитивный. Мы разговариваем с собой почти безостановочно. Наш внутренний диалог, разговор с самим собой, может влиять на нас не меньше, чем беседа с другими. К сожалению, мы чаще ругаем себя, чем хвалим. Истоки негативных утверждений коренятся в далеком прошлом — в том мгновении, когда вы закодировали в себе негативный посыл. Что хуже всего — чем чаще мы повторяем себе эти слова, тем больше верит им наше подсознание. Негативный разговор с собой вызывает беспокойство и подавленность.

Первый шаг к исцелению — осознать наличие этих голосов. Прислушайтесь к тому, что вы говорите сами себе. Вы узнаете этот голос? Может быть, это голос родителей или родственников, учителя, друга детства... Попробуйте вступить в диалог с ним и найти корни своих отрицательных эмоций. Вы можете отвечать голосам, звучащим в вашей голове. Напомните себе об успехах, о том, что вам удалось, как вы преодолели трудности. Без усталости повторяйте себе, что вы прекрасны.

Попробуйте способ одобрения — положительные фразы, заменяющие отрицательные представления о себе. Выберите наиболее отрицательные из своих чувств по отношению к себе и назовите их противоположности. Вместо: *Я всего боюсь* — *Я отважный и уверенный в себе человек*. По несколько раз на дню повторяйте себе эти положительные утверждения, пока они окончательно не закрепятся в вашем сознании. Запишите их на карточку и поставьте на видное место. Одним из самых сильных одобрений являются слова: *Я люблю и одобряю себя*. Эти слова помогают расти чувству собственного достоинства.

Никто ничего не должен. Гнев — наиболее разрушительное чувство: его влияние на физическое и психическое здоровье доказано давно. Но как он возникает? Самый простой ответ гласит: мы вызываем в себе гнев, предъявляя себе и другим ненужные требования. Заметьте, как часто вы употребляете слова *я обязан, я должен был об этом подумать, или ты не должен быть таким необязательным*.

Измените форму выражения своих чувств и мыслей, измените акценты в речи. Почувствуйте, насколько различен смысл выражений; я думаю, было бы хорошо, если бы ты мне больше помогал по дому и ты должен больше помогать мне по дому. Действительно ли кто-то должен что-то делать? Скорее, стоит говорить о благодарности за то, что делается. Перестаньте употреблять слово *должен*, — и посмотрите, как это отразится на вашей жизни.

Итак, 10 способов преодоления гнева:

1. Оттяните время. Посчитайте до десяти.
2. Отойдите в сторону от человека, вызвавшего вспышку гнева. Лечит не только время, но и расстояние. Пройдитесь пешком или сделайте гимнастику. Движение помогает.
3. Если действительно ничего нельзя изменить, оставьте все как есть.
4. Не будьте слишком категоричны. Старайтесь не использовать в споре такие слова, как "никогда", "всегда»
5. Слушайте. В чем-то вы можете ошибаться. Но вы поймете это, только если сможете унять свое раздражение, пока слушаете собеседника

6. Если вы сердитесь на любимого человека, обнимите его. И постарайтесь выразить искренние положительные чувства. Если вам не хочется этого делать, то тем больше причин поступить именно так.

7. Извинитесь. Ошибки - это естественная и весьма ценная часть нашей жизни. Когда мы пытаемся скрыть их, то обычно терпим неудачу. Скажите "я извиняюсь", когда вы понимаете, что допустили бестактность. Это простое признание уменьшит ваш гнев.

8. Смотрите вперед. Полезно спросить себя: "Что самого худшего я могу ожидать в данной ситуации?". Ведь большинство из причин нашего гнева - всего лишь мелкие раздражители. Между ними и действительной бедой лежит целая пропасть.

9. Опишите свой гнев. Фиксируйте и описывайте все случаи, когда вы разозлились, что именно случилось, почему вы разозлились, как вы себя при этом чувствовали. Делайте это в течение трех-четырех недель.

10. Попросите о помощи. Если у вас есть установка на гнев - то есть вы предрасположены злиться, - помощь друзей и родственников вам потребуется. Способность попросить о содействии - признак силы и зрелости, а не слабости, как думают многие.