

Как справиться с собственными отрицательными эмоциями?

Известно, что агрессивные действия сопровождаются отрицательными эмоциональными состояниями: злостью, гневом, раздражительностью, ненавистью, враждебностью и т.п. Важно не накапливать отрицательные эмоции и чувства, а безопасно для окружающих и себя освободиться от них. Человек, который контролирует свои чувства, может сдерживать себя и общаться с окружающими без конфликтов.

Чтобы понять, почему возникают негативные эмоции, задай себе вопросы и ответь на них:

- Я злюсь, когда...
- Я обижаюсь, когда...
- Я раздражаюсь, когда...
- Я ненавижу, когда...

С детства родители обычно запрещают проявлять своим детям гнев и злость, потому что они считают, что это говорит о невоспитанности, несдержанности, агрессивности их ребенка.

*Существуют и другие **ошибочные** представления о гневе и злости:*

- Хорошие, славные люди никогда не злятся.
- Когда мы злимся, мы становимся сумасшедшими.
- Если другие злятся на нас, значит мы сделали что-то не правильно и нас больше не любят.
- Если мы злимся на кого-то, мы должны наказать этого человека за то, что он заставил нас переживать.
- Если мы злимся на кого-то, значит мы его больше не любим.
- Если мы в гневе, нам нужно кого-нибудь ударить или что-нибудь сломать.

СПОСОБЫ БЕЗОПАСНОГО ВЫРАЖЕНИЯ ЗЛОСТИ И ГНЕВА

Психологи предлагают не подавлять негативные эмоции, а научиться способам безопасного выражения злости и гнева:

- ✓ громко спеть любимую песню или громко покричать;
- ✓ метать дротики в мишень;

- ✓ активно заняться физическими упражнениями
- ✓ используя «стаканчик для криков», высказать все свои отрицательные эмоции;
- ✓ налить в ванну воды, запустить несколько пластмассовых игрушек и бомбить их мячом;
- ✓ побить боксерскую грушу или подушку;
- ✓ выполнить бытовые физические дела (помыть пол или посуду, полить цветы, постирать руками белье);
- ✓ поплавать в бассейне или принять контрастный душ;
- ✓ поработать на огороде (вскопать, прополоть, вбить гвоздь и т.п.);
- ✓ попускать мыльные пузыри;
- ✓ пробежаться по стадиону или несколько кругов вокруг дома;
- ✓ «поболеть» за свою команду на соревнованиях (покричать);
- ✓ передвинуть в квартире мебель (например, журнальный столик);
- ✓ скомкать несколько листов бумаги (газеты), а затем их выбросить;
- ✓ разорвать газету на мелкие кусочки и с удовольствием выбросить;
- ✓ быстрыми движениями нарисовать свою злость или обидчика, а затем «зачиркать» его;
- ✓ слепить из пластилина фигуру обидчика и сломать ее;
- ✓ посмотреть юмористическую передачу, посмеяться;
- ✓ устроить дискотеку, потанцевать.

Помните, что умение владеть своими эмоциями – это неотъемлемое качество счастливого человека!

В конфликтных ситуациях существуют так же различные варианты снятия эмоционального напряжения:

- прежде чем ответить (отреагировать) посчитать до 30;
- развернуться и уйти;
- преобразование смехом (т.е. найти смешное в неприятном);
- сделать несколько глубоких вдохов и выдохов;
- спрятать руки в карманы и несколько раз резко сжать кулаки;
- переспросить: «Если я тебя правильно понял...»;
- пофантазировать и представить «картинку-перевертыш» и т.п.

Умей прощать обиды

Часто прошлые обиды разрушают добрые взаимоотношения, любовь и дружбу, счастье и здоровье; толкают на агрессию и месть. Накапливание обид и жалость к себе – плохая привычка. Очень важно уметь выразить обиду. Но нельзя мстить другим людям: это не решает проблему, а усугубляет ее. Как же относиться к обидчику?

Главное: нужно научиться прощать обиды. Вот основные шаги:

- Вспомнить свои обиды, начиная с раннего детства (их может быть много, поэтому лучше записать их на отдельный листок). Важно представить человека-обидчика, вспомнить те слова, действия, которые больно ранили, задели душу. Что чувствовали при этом? Как тело отзывалось на обиду? Какие мысли приходили в голову? Что хотелось сделать в тот момент?
- Спросить себя: «Почему все это время я «храню», помню обиду или обидчика? Зачем мне это? Есть ли выгода от обид?»
- Понять: «Чем я расплачиваюсь за хранение обид?» (ухудшением здоровья, тревожностью, беспомощностью, потерей контактов, недоверием, раздражительностью, конфликтностью и т.п.).