

## Как справиться со своими 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 освобождаться 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;
- ✓ пойти в спортзал и 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.



**Научись 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 выражать 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.):

«Отпустить» свою обиду – использовать следующие техники:

а) мысленно наполнить воздушный шар не воздухом, а всеми прошлыми и настоящими обидами, затем можно отпустить шар в небо или проткнуть его иголкой (чтобы обиды «лопнули»);

б) представить каждую обиду в виде водяной бомбочки и, забравшись на самый высокий дом, сбрасывать их вниз так, что бы они разбились и разлетелись на мелкие брызги;

в) нарисовать свою «копилку обид», поместив в нее все обиды, а потом что-нибудь сделать с ней: разорвать, закрасить гуашью, залить водой и т.д.

г) написать «письмо обидчику», в котором можно выразить все чувства и мысли, связанные с ним (здесь могут быть мысли не только об обиде, но и о прощении);

д) упр. «Подарок обидчику» - расслабься и представь, что ты сидишь в затемненном зрительном зале. Перед тобой ярко освещенная сцена и на ней тот человек, который обидел. Его лицо сияет, он счастлив и доволен собой. Он совершил что-то, за что ему благодарно огромное количество людей. Люди выходят из зала, поднимаются по очереди на сцену и поздравляют этого человека, говорят ему слова благодарности, дарят цветы и подарки... Готов ли ты тоже подняться на сцену и преподнести подарок этому человеку? Пусть этот подарок символизирует твое прощение, признание. Поднимись на сцену, обними и искренне поблагодари этого человека за то, что он – часть твоей жизни, за тот опыт, который ты приобрел благодаря ему. Если удалось выполнить это упражнение, то можно нарисовать свой символический подарок.

- После проделанных упражнений понять: Осталась ли обида? Как теперь относишься к человеку, который обидел? Что чувствуешь?

**В заключении, хочется пожелать всем детям быть в мире с собой, со своими эмоциями и мыслями, любить, понимать и прощать, радоваться и благодарить за каждый день жизни!**

Составитель: педагог-психолог

Имаева Наталия Владимировна

