

Чтобы научиться справляться с гневом, следует понять причину его возникновения и освоить эффективные техники по снятию агрессивного поведения.

Человек должен научиться слушать себя и чувствовать те моменты, когда необходимо избегать **внезапных** вспышек отрицательной эмоции. Это может быть плохое самочувствие, депрессивное настроение, раздражительность.

Например, индивид, разговаривая с человеком, чувствует, как внутри него все начинает бурлить. Это означает приближение гнева, а именно нарушение психологического равновесия, поэтому сразу требуется оценить истинную причину этой эмоции.

Для максимального успокоения нужно ненадолго закрыть глаза, пытаться абстрагироваться от внешнего мира и начать контролировать свое дыхание, сделав глубокий, а затем медленный вдох.

Способы борьбы с гневом:

Открытое вербальное выражение. (Пример: «Я сейчас такой злой, готов всех прибить»). Ничего страшного, даже если эти фразы будут звучать на повышенных тонах. Главное, не переборщить.

Физические нагрузки. В случае, когда вы чувствуете, что гнев потихоньку овладевает вами, постарайтесь найти способ для интенсивной, кратковременной физической нагрузки – приседания, бег,

поднятие и перетаскивание тяжелых предметов. Достаточно 3-5 минут, гнев отступит.

Аутотренинг (внутренняя тренировка). Специальная дыхательная гимнастика или хотя бы просто глубокие вдохи и выдохи. Счет про себя, а если есть возможность, то вслух будет еще лучшим способом. Не обязательно порядковый. Нужно «загрузить» мозг любыми математическими операциями, пусть даже и сложными. Это будет только плюсом и поможет сдержаться.

Можно пойти поесть или выпить чаю. Еда оказывает успокоительный эффект. Дает энергию. А вкусная еда может снять раздражение. Шоколад, пирожные, конфеты. Сладкое дарит хорошее настроение.

Только нужно помнить, что эти способы могут помогать, если нет серьезных внутренних проблем. Тревоги, страхи, волнения только провоцируют вспышки гнева и агрессии. Наивно было бы думать, что с приступами гнева можно справиться легко и просто.

Ученые доказали следующий факт: срыв негативных эмоций на ближайшем окружении — это сродни наркотику и агрессору они доставляют огромное удовольствие. Негативные эмоции вредят здоровью гораздо сильнее, чем алкоголь или табак, поскольку неумение управлять своими эмоциями увеличивает риск ранней смертности на 60%.

Педагог-психолог: Токарева Елена Юрьевна



ЛПОТБПОУ
«Мичуринский
аграрный
техникум»

КАК НАУЧИТЬСЯ КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОЙ ГНЕВ



с. Турмасово

Гнев – это эмоция агрессивного характера, направление в отношении одушевленного или неодушевленного предмета с целью его разрушения, подавления или подчинения. Данная отрицательная эмоция не может длиться долго. Однако она полностью охватывает сознание человека, подчиняя его себе.

Научись самоанализу

Без проведения самоанализа невозможно на 100% научиться контролировать свой гнев.

Научившись самоанализу, мы сможем правильно оценивать ситуацию, которая привела к вспышке гнева, а значит, поступать соответствующим образом. При контроле эмоций необходимо в первую очередь научиться с начала думать, а потом действовать.

Как справиться с гневом

Человек — это субъект, переживающий эмоцию, поэтому ему очень важно понять механизм своих реакций, стать осознующим свою эмоцию, тогда у него появится шанс её заметить в самый момент зарождения и тем самым приостановить её развитие в самом начале.

Гнев рождается тогда, когда человек чувствует себя способным что-то сделать.

ГНЕВ – это нормальная здоровая эмоция.

У апатичного человека не хватает энергии даже на такое чувство. Поэтому если вы периодически его испытываете, то не стоит сильно расстраиваться по этому поводу, потому что это также означает, что ваш уровень энергии находится на достаточно высоком уровне, чтобы достигать этого чувства.

Стадии гнева:

- недовольство;
- чувство несправедливости;
- злость;
- гнев;
- ярость.

Причиной сильного гнева зачастую выступает агрессия, которая накапливается по различным обстоятельствам. К этой негативной эмоции нередко может привести даже элементарная мелочь, или страх,

Негативные эмоциональные всплески во время данного состояния всегда отмечаются желанием физической активности: крушить, драться, бежать, прыгать, сжимать руки в кулаки, ломать.

В момент сильного гнева у человека распирающая волна негодования, вызванная эмоциональным всплеском недовольства, поднимается от таза вверх, достигая при этом груди. Для такого состояния будет характерен осипший, сдавленный голос, ощущение сжатия в области груди, откашливание.