



## 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.
- ❖ 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:

- ❖ пойти в спортзал и активно заняться физическими упражнениями
- ❖ громко спеть любимую песню или громко покричать;
- ❖ используя «стаканчик для криков», высказать все свои отрицательные эмоции;
- ❖ налить в ванну воды, запустить несколько пластмассовых игрушек и бомбить их мячом;
- ❖ выполнить бытовые физические дела (помыть пол или посуду, полить цветы);
- ❖ 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);
- ❖ 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;
- ❖ 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.

*Умейте прощать обиды!!!*

Часто прошлые обиды разрушают хорошие 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, заделали 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) нарисовать свою «копилку обид», поместив в нее все обиды, а потом что-нибудь сделать с ней: разорвать, закрасить гуашью, залить водой и т.д.
  - в) 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);
  - г) упражнение «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 твоё 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 важно понять: Осталась ли обида? Как теперь относишься к человеку, который обидел? Что чувствуешь?

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