**Муниципальное бюджетное учреждение культуры**
**«Централизованная библиотечная система»**
**Центральная городская модельная библиотека**
**Отдел информационных технологий**

**ПУБЛИЧНЫЙ ЦЕНТР ПРАВОВОЙ ИНФОРМАЦИИ**

# Как научиться справляться с гневом?

## Беседа с подростками

**Составитель:**

**Лукина М.М.,**
**заведующая отделом**
**информационных технологий**

**г. Заринск, 2013г.**

На протяжении своей жизни человек проходит несколько качественно новых этапов развития. Таких как младенчество, детство, младший школьный возраст, подростковый период, юность, зрелость и старость.

Подростковый возраст психологи определяют с 10 до 16 лет. Это этап жизни человека, соответствующий переходу от детства к юности. Он считается критическим периодом, который характеризуется бурным физическим ростом человека, половым созреванием, формированием взрослого организма. Часто его еще называют периодом “бури и натиска”, потому что он часто сопровождается агрессией, раздражением по поводу и без повода, неконтролируемым гневом..

Агрессия в подростковом возрасте, как правило, - это некий выплеск переизбытка адреналина, вызов всем и вся, желание показать себя, желание отношения к себе как ко взрослому. И очень часто подросток совсем не понимает, что же с ним происходит, почему он так себя ведет..

Хочу вас немного успокоить. Все люди испытывают иногда негативные эмоции, такие как раздражительность, гнев, вспыльчивость, агрессия. И порой бывает достаточно маленькой искры, чтобы разгорелся пожар скандала, последствия, которого непредсказуемы.

Пожалуй, каждый из нас в течение всего одной недели, как минимум несколько раз сердится и чувствует гнев по отношению к кому-то или чему-то. Иногда даже самые спокойные люди выходят из себя, не говоря уже о более нервных индивидуумах.

Разного рода события - дома, на работе, на учебе, в дороге, в компании могут вызвать в нас злость и раздражительность, которые портят нам настроение, потому что человек вдруг обнаруживает, что не умеет владеть собой. Чаще это выявляется в ситуациях проявления отрицательных эмоций: раздражения, гнева, ярости, возбуждения, ненависти. Эмоция проявила себя во всей «красе», а вот, как можно было иначе поступить, человек не знает и его самооценка занижается.

К тому же в пылу страстей мы произносим такие слова, о которых потом сожалеем, «рвем волосы на голове». Но, к сожалению, что-то можно исправить, но далеко не все. Мудрые люди говорят: ***«Мгновенье на устах. Вечность на сердце»***

Как же исправить ситуацию? Как справиться со своими эмоциями? Как научиться управлять своими эмоциями, а именно агрессией, гневом? Как уметь тормозить в нужный момент, чтобы потом не раскаиваться? Как выработать терпимость и самоконтроль над собой?

## *Для начала определимся с симптомами гнева.*

Вообще, сам по себе гнев является одной из форм стресса, которому непременно сопутствует ухудшение самочувствия. Длительное пребывание в состояние гнева, равно, как и длительное пребывание в состояние стресса, способно серьёзно подорвать здоровье человека. Среди общих признаков гнева можно выделить:

- стискивание челюстей
- скрипение зубами
- ощущение жара или холода
- напряжение мышц или сжатие кулаков
- сильное или ускоренное сердцебиение
- грызение ногтей
- мурашки по телу
- и т.п.

У каждого человека есть свои индивидуальные признаки состояния гнева, если вы достаточно осознанный человек, то, в следующий раз, когда будете испытывать злость на что-то или кого-то, сможете заметить, какие признаки свойственны вам лично. И при первых признаках зарождающегося гнева начинать применять какие-то средства обращения с гневом, чтобы он не взял над нами верх.

От агрессии избавляются при помощи определенных упражнений. Либо используют ее силу в мирных целях. Пример, мы видим в сказках. Например, когда человек использует силу дракона, чтобы вспахать поле.

## Рассмотрим несколько стадий агрессии, гнева.

1.Когда вы просто разозлились, еще есть возможность затормозить слив негативной информации.

Задавайте уточняющие вопросы. Просьба повторить или дать комментарий даст возможность слегка погасить накал страстей.

2. Когда точка кипения достигла критической массы, но все-таки вы еще смогли себя удержать от неправильного шага.

Возьмите паузу, для этого создайте иллюзию, что соглашение может быть достигнуто в любой момент. Создание впечатления готовности сотрудничать. Но соглашение оттягивается.

3. Когда агрессия вышла из-под контроля, необходимо исправлять создавшуюся ситуацию.

Агрессия возникает в большинстве случаев, тогда, когда человек не может доказать свою правоту. Возможно, не хватает достаточных аргументов для спора, также ваш оппонент может быть энергетически сильнее вас.

Лучше, конечно, не доводить до разрушений, однако если это все-таки произошло, первое, что вы должны сделать - это смириться с потерями. Что произошло, то произошло. Потом начать созидать нечто новое

Но как не выступить в роли «идиота», который переходит на крик, когда не может отстоять свою позицию? **Как отстаивать свою позицию, не прибегая к агрессивным действиям?**

Сначала ответьте себе на вопрос, что вы хотите?

1. Вы хотите использовать силу агрессии в мирных целях?

Тогда вы можете себе сказать, что вы еще всем докажете, что вы лучший. И разозлившись на весь мир, начинаете упорным трудом добиваться намеченной цели. Изучать последние достижения, учиться и применять свои знания для достижения карьеры. Это если вы разозлились, например, на своих учителей, потому что они, с вашей точки зрения, не совсем адекватно отзываются о ваших способностях или успехах.

Или заниматься своим внешним видом, если проблема в личной жизни. Вы начинаете действовать (идете в спортзал, садитесь на диету, залазите в Интернет, чтобы узнать самые эффективные средства для очистки кожи и т.п.). Однако, не забывайте, что главное - это самодисциплина. В процессе действия уже некогда обращать внимание на мнение окружающей среды. Важен результат ваших действий.

2. Вы хотите стать достаточно ловким, чтобы избегать конфликтных, агрессивных ситуаций?

В этой ситуации необходимо выработать терпение к окружающей вас среде. Как это делать? Старайтесь обходить острые углы в отношениях между людьми. Уходите от прямого столкновения. Задавайте больше вопросов, тяните время, делайте паузы между словами. Говорите медленно. Это даст возможность подумать перед ответом. Отвлекайте вашего собеседника от основной темы, переключайте его внимание

**Главное знать, чего вы хотите добиться в жизни**. Либо вы будете созидателем своей жизни, и будете использовать свои знания для достижения своего благополучия. Либо вы станете разрушителем, используя данную технику для ублажения собственных амбиций. Однако, помните, что, разрушая чью-то жизнь, вы разрушаете свою, так как тратите ее в пустоту. Не зря народная мудрость гласит: ***«Гнев рождает ненависть. Ненависть – залог страданий!!».***

**Постарайтесь научиться адекватному восприятию внешних факторов, в результате которых и происходит всплеск негатива.** Самый простой способ – еще в начале возникновения тревожной ситуации, грозящей перерасти в шумный конфликт, мысленно соберитесь и сосчитайте до десяти. Этот нехитрый ход резко снижает количество адреналина в крови, частота сердечных сокращений и кровяное давление нормализуются, и это позволяет действовать осмысленно и поступать адекватно.

**Вырабатывайте в себе терпимое отношение к людям**. Не ждите, что вокруг вас соберутся сплошь идеальные личности. Таких не бывает в принципе. Лучше помните о своем взрывном характере (если это так), контролируйте вероятность возникновения конфликта. Или следите за поведением вспыльчивых, на ваш взгляд, людей, будьте готовы к проявлению их неадекватных реакций. Подготовленная, вы менее болезненно воспримите опасную ситуацию.

Чтобы научиться терпению можно предложить следующее упражнение.

***Вспоминаем Золушку.*** Берется стакан гречки и стакан риса. Смешиваете все, а затем начинаете отбирать гречку от риса. Конечно, вначале это будет немножко сложно, но со временем вы приобретете определенную выдержку, к тому же в экстремальных условиях на учебе или на работе, вам достаточно будет сказать по себя: «либо гречка, либо рис», и ваша вспыльчивость уйдет, если вы все правильно сделаете. Конечно, это упражнение не одного дня. Возможно, вам придется, потратить на это месяц, но результат будет очевиден.

**Всегда помните о смехе**. Этой положительной эмоции свойственны чудесные силы, заряжающие людей позитивом и одновременно избавляющие их от стрессов, депрессий и агрессивных состояний. Не хочется смеяться? Можно просто улыбаться.

В йоге есть упражнение под названием ***«Улыбка Будды»,*** суть которого заключается в максимальном расслаблении мышц лица и последующем легком движении уголков губ, образующем улыбку. Важно не прилагать при этом мышечных усилий, - все должно происходить на уровне внутренних ощущений.

**Лучший способ избавиться от всплесков агрессии – не копить ее в себе.** Многие считают, что умение управлять своими эмоциями это умение прятать их внутри себя, глубоко в душе и не выпускать на всеобщее обозрение ни при каких обстоятельствах. Но это в корне неправильно, так как, пряча внутри себя эмоции, особенно негативные, Вы разрушаете свое моральное и физическое здоровье. У людей, справляющихся таким образом с эмоциями, в определенный момент начинаются неврозы, сердечные колики и прочие болезни.

Поделитесь своими чувствами с человеком, которому доверяете. Это поможет избавиться от разрушительных последствий подавленных негативных эмоций.

Также избыток любого негатива хорошо тратится в занятиях физкультурой и спортом. Сегодня многие люди, озабоченные слишком частым проявлением агрессии, гнева и раздражительности, говорят спасибо весьма оригинальному виду аэробики – ***фитобоксу,*** представляющему собой удачную комбинацию фитнеса и бокса. Ничего сложного: приходите в спортзал, надеваете специальные перчатки и лупите что есть силы по груше, представляя, что перед вами наиболее раздражающий вас человек. Груша еще чем полезна: она дает вам представление о том, что существует еще и ответный удар, который надо вовремя оценить и максимально безопасно уйти от него.

**Учитесь релаксации**. Очень хорошо помогает преуспеть в этом ароматерапия. Благодаря ей, вы в короткое время обретете утраченную гармонию души и тела, восстановите душевный баланс. Так, эфирное масло лаванды укротит раздражение и взвинченность, успокоит. А аромат масла сандалового дерева избавит от чувства тревоги (не случайно оно используется при медитациях). Учитесь погружению в свой внутренний мир. Когда вы научитесь этому, вы станете мудрее, а, значит, спокойнее, уравновешеннее, безмятежнее.

**Но каждый из нас человек и порой можно утратить выдержку, рискуя обрушить гнев на близкого человека.** Как поступать тогда? Важно прибегнуть к внутреннему диалогу с собой примерно так: «Стоп! Потеря контроля! Ничего не надо говорить, чтобы не выпустить «словесного джина»! Остановись! Остынь!»

Важно почувствовать момент, когда уже на языке вертится вихрь неконтролируемых слов, и вовремя остановится.

Если разговор с самим собой не успокаивает, лучше на время выйти на прогулку или побыть некое время в одиночестве, дать возможность утихнуть своим переживаниям и волнениям. Как раз пригодится блокнотик, куда можно выхлестнуть все, что накопилось. Заносите туда все случаи, которые вызывали гнев. Такие записи помогут видеть свой прогресс или регресс по владению собой в стрессовых ситуациях.

## Как это выглядит на практике?

Начинаются отрицательные эмоции, как правило, с плохих мыслей, которые мы не контролировали. Теперь мы знаем, что мысли нужно контролировать и изгонять, заставлять поменять свой «маршрут движения».

Запишите свою негативную мысль, которая пришла к вам, например, о вашем друге: **«Он меня совершенно не слушает!»** Прочтите ее и попробуйте ответить, найти объяснение поведению друга.

Например, такой вариант: «Друг не слушает меня сейчас, потому что у него нет времени. Он может быть очень обеспокоен своими заботами. Он плохо себя чувствует. Он очень устал. Иногда он очень охотно меня слушает!» Записывая негативные мысли и отвечая на них, вы лишаете их силы, а свое самочувствие значительно улучшаете. У вас не будет выражения отрицательной эмоции на друга, который в этот момент действительно вас не слушал. Вы начали сами думать по-другому, и ушли от взаимных обвинений и проявления гнева.

Сначала, возможно, это покажется трудным, но скоро это станет привычкой, которая позволит вам не накапливать свой гнев, и постоянно содержать «ваше сердце» или ваш мозг в нормальном состоянии.

Можно приучить свое мышление работать позитивно и поддерживать ваш оптимистический настрой, или же позволить ему оставаться негативным и расстраивать вас и ваших близких. Это ваш выбор.

Один из способов изменить мышление - ловить себя на том, что вы опять начали думать негативно и отвечать таким мыслям. Когда вы удаляете, исправляете или останавливаете мысли о плохом, вы лишаете их власти над собой!

Если вы все-таки рассердились на кого-то и в гневе сказали или сделали что-то, о чем позже пожалели, то у вас появляется замечательная возможность обратить зло в добро. Вы можете сделать одну прекрасную вещь – **попросить у этого человека прощения.**

## Неагрессивный гнев.

На первый взгляд масло масленое. Кто-то скажет: как можно вылить свой гнев, при этом оставаясь спокойным, не повышать голоса, не выглядеть разъяренным вепрем с пеной на губах? Сразу ясно такой человек просто не знает, что силу и твердость можно проявлять спокойно сказанным словом.

Рассмотрим такой пример для наглядности:

Вам назначили встречу, Вы, придя точно в срок, уже в течение часа ожидаете человека. Знакомая ситуация? Вспомните свои эмоции, скорее всего это гнев, раздражение.

Что Вы скажете при встрече или как поведете себя? Типичные фразы: «ты постоянно опаздываешь, мог бы и поторопиться…». Они вынуждают оппонента оправдываться, защищаться от Вас, вызывая еще большей гнев. Любые оправдания приведут к спору, препирательству. Итогом встречи будет взаимная обида и раздражение.

Управляя гневом, можно сказать примерно так: «Пока я ждал тебя, чуть не закипел от злости». Вы опишите свои чувства и спокойно выльете их из себя. Человек поймет свою неправоту, но вы не спровоцируете перепалку, а изложите факт. Через выраженные чувства, злость проходит.

*В любой ситуации просто следует сказать о том, что Вы чувствовали.* Коротко и ясно, после чего нужно закрыть эту тему, перейдя к делу, которым собирались заняться.

Если вы ищете **быстрые и практические способы справиться с гневом и чрезмерной озлобленностью,** то вот несколько советов:

***Холод*** Выпейте что-нибудь холодное, съешьте мороженое, умойте лицо холодной водой. Эти странные советы на самом деле работают очень просто. Когда вы сердитесь, температура тела начинает подниматься. При употреблении чего-то холодного она падает, помогая тем самым снизить уровень вашего гнева.

***Смените обстановку*** Если вы злитесь до такой степени, что не можете успокоиться, просто оставьте свой гнев на некотором расстоянии позади вас, покинув место, в котором вы испытываете эти эмоции. Вы не успокоитесь быстро там, где вы только что сердились, потому что все вокруг будет вам напоминать об этом. Прогуляйтесь куда-нибудь, смените обстановку и остудите ваш пыл.

***Физические упражнения*** Избавьтесь от гнева, который сидит в вас, с помощью физических упражнений. Занимаясь, представляйте себе, что с каждым приложенным усилием, гнев покидает вас.

***Тренируйте «здоровый пофигизм»*** Конечно, не злиться никогда и ни на что практически невозможно, но это не означает, что в некоторых случаях вы не можете просто избежать ненужного стресса. Это проще, чем вы думаете, просто старайтесь не придавать большого значения причинам, вызывающим у вас гнев, и, в конце концов, вы перестанете злиться из-за пустяков. Возможно, это получится не с первого раза, но со временем вы приобретете очень хорошую привычку смотреть на вещи проще.

Вы вероятно уже прокрутили в своей голове несколько ситуаций, которые вызывают ваш гнев? Как вы думаете, сколько из этих ситуаций вы могли бы предотвратить, будь у вас больше уверенности в себе?

*Психологами замечено*, что во многих случаях, когда мы испытываем гнев, замешана неуверенность в себе и неумение открыто заявлять о своих чувствах, приходить к взаимопониманию и находить компромисс.

Управление гневом это определенный навык, умение, тренировка. Поставив перед собой цель: научиться «правильно» выливать гнев, можно довольно быстро добиться весомых результатов.

В любом деле главное иметь большое желание, тогда успех Вам обеспечен на 100%, хотя я не права, абсолютной величины нет даже в точных науках, так что только 99,99%, но есть. Решайте, какие перспективы Вам больше по душе. Успехов вам!