

Как помочь себе, если переполняет злость? (советы подросткам)

Злость испытывал, кажется, любой из нас. Это такая же естественная эмоция, как счастье, страх или грусть.

Вообще, злость – эмоция, которая была необходима человеку для выживания. Раздражение и гнев позволяли стимулировать мозг и тело наших предков для действия в стрессовых ситуациях. Но сейчас нам приходится сердиться по гораздо менее важным для жизни поводам, а вот с этой мешающей жить злостью придется что-то делать.

«Красная пелена перед глазами» — именно так многие видят свой гнев. Еще это состояние называют «упавшей планкой». В таких случаях эмоции начинают оказывать физиологическое воздействие на тело: сердце бьется быстрее, повышаются давление и температура тела, учащается дыхание.

Так организм наших предков готовился к борьбе. Но вам-то это ни к чему, поэтому наступление подобного состояния лучше распознать заранее и постараться пустить его в относительно мирное русло.

Существует четыре основных способа выражения гнева.

— Прямо (словами или жестами) заявить о своих чувствах, при этом давая выход отрицательным эмоциям.

— Выразить гнев в косвенной форме, вымещая его на человеке или предмете, который представляется разгневанному неопасным. Человеку необходимо выплеснуть гнев из себя, но не на того, кто вызвал это чувство, а на того, кто «подвернется» под руку, кто слабее и не сможет дать отпор. Такое выражение гнева называется переносом.

— Сдерживать свой гнев, «загоняя» его внутрь. В этом случае постепенно накапливающиеся отрицательные чувства будут способствовать возникновению стресса.

— Задерживать негативную эмоцию до момента ее наступления, не давая ей возможности развиться, при этом человек пытается выяснить причину гнева и устранить ее в кратчайший срок.

Научись:

1) Заявлять, говорить о своих чувствах (например: «Ух, и разозлил же ты меня сейчас!», «Мне кажется, я сейчас лопну от злости!»)

2) Выразить гнев в косвенной форме.

Если ты злишься, в области лица и кистей рук часто возникает мышечное напряжение. В этом случае полезны любые расслабляющие упражнения. Например, в карман одежды можно положить нарисованный от руки дорожный знак «СТОП!». Как только тебя начнут одолевать незваные мысли и желания, можешь достать из кармана картинку и мысленно или шепотом произнести «Стоп!». Чтобы этот прием работал, необходима многодневная тренировка. Полезно носить в карманах два грецких ореха. При приступах гнева нужно сжимать их в ладонях (по одному ореху в каждой), мысленно считая до 10, — раз – орехи сжали, два – еще раз, и т.д. Запомни, как еще можно выражать свою злость, не причиняя вред себе и другим людям. Попробуй применять эти способы на практике.

Способы выражения (выплескивания) гнева:

— Громко спеть любимую песню.

- Пометать дротики в цель.
- Используя «стаканчик для криков», высказать все свои отрицательные эмоции.
- Пускать мыльные пузыри (хотя бы мысленно).
- Устроить «бой» с боксерской грушей (подушкой)
- Полить цветы.
- Устроить соревнование «Кто выше прыгнет», «Кто быстрее пробежит».
- Скомкать несколько листов бумаги, а затем их выбросить.
- Быстрыми движениями руки нарисовать неприятную ситуацию, а затем зачеркнуть рисунок или порвать на мелкие клочки.
- Слепить из пластилина то, что тебя обижает, и сломать, сплющить слепленное.

Удачи!

<http://material1.ru/podgotovka-k-ekzamenu/kak-pomoch-sebe-esli-perepolnyaet-zlost-sovety-podrostkam/>

<http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/zlost-i-kak-s-nej-borotsya/>

Источник: <http://podrostok.68edu.ru/?p=1396>