

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;
- пойти в спортзал и активно заняться физическими упражнениями
- используя «стаканчик для криков», высказать все свои отрицательные эмоции;
- 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;
- скомкать несколько листов бумаги (газеты), а затем их выбросить;
- разорвать газету на мелкие кусочки и с удовольствием выбросить;
- 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.

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, есдержанности, агрессивности их ребенка.