

## Рекомендации для обучающихся

### «Как справиться с гневом»

(составлены педагогом МБОУ лицея №1, Власовой О.С. по материалам книги «Дыши. Как стать спокойнее»)

Как вы чувствуете себя, когда злитесь? Как будто внутри пылает костер или как будто крик рвется наружу, чтобы его услышали? Все мы время от времени злимся. И очень важно, как мы ведем себя в этот момент.

#### **Это нормально!**

Бегать по потолку, взорваться, сорваться — есть еще много способов описать состояние, когда человек выходит из себя. Злость — это совершенно нормальная эмоция: она подчеркивает проблемы, с которыми надо разобраться. Но иногда своим поведением мы можем ранить других.

Нелегко взять назад то, что было сказано в ярости, как бы сильно мы потом ни раскаивались.

#### **Что делать, когда внутри нарастает гнев**

Прежде всего не забывайте, что ваши чувства очень важны. Вам действительно может казаться несправедливым, когда вас отчитывают родители, учитель задерживает после уроков или игнорируют друзья. А иногда гнев становится маской, которая скрывает обиду, страх или горе.

Постарайтесь понять настоящую причину того, почему вы злитесь. Может, вам показалось, что вас не слушают? Или вас беспокоит, что вы не оправдываете чьих-то надежд? Или вас не поддерживают близкие?

Самые простые вещи — например, что вы едите и достаточно ли вы спите — влияют на вашу способность контролировать эмоции. Например, если пить много напитков с высоким содержанием сахара и есть много сладостей, они вызывают резкий скачок уровня сахара в крови, за которым следует такой же резкий спад, и мы становимся более раздражительными. Недостаток сна тоже негативно сказывается на эмоциях.

Когда вы злитесь на конкретного человека, отложите разговор с ним. Под действием гнева ваши справедливые замечания могут превратиться в такие слова и фразы, которые вы совсем не имели в виду.

### **5 способов победить гнев**

Гнев не дает нам размышлять здраво и нормально взаимодействовать с людьми. Когда вы на взводе, попробуйте следовать вот этим советам. Они помогут понять, на что же именно вы сейчас злитесь.

#### **1. Определите признаки гнева и сосчитайте до десяти**

Усиленное сердцебиение и учащенное дыхание — верные признаки того, что вот-вот взорветесь. Но есть и другие: напряжение в плечах и желание сжать кулаки. Когда вы понимаете, что уже на грани, сделайте несколько медленных глубоких вдохов и сосчитайте до десяти. Это даст вам возможность подумать, прежде чем начать действовать под влиянием гнева.

#### **2. Проговорите ситуацию с тем, кому доверяете**

У вас есть друзья или родственники, которые умеют слушать. Поговорите с ними — это поможет отпустить злобу. Если гнев усложняет вашу жизнь, стоит поговорить со школьным психологом. Он может научить вас справляться с неприятными эмоциями.

#### **3. Займитесь спортом**

Гнев может проявляться в виде стеснения в грудной клетке или горле. Физическая нагрузка позволит ослабить напряжение и освободиться от этого чувства. Движение здорово помогает избавиться от накопленных эмоций, поэтому сходите на прогулку или позанимайтесь йогой.

#### **4. Практикуйте осознанность**

Эта практика учит вас спокойно наблюдать за своими мыслями, не попадая под их влияние. Если регулярно практиковать осознанность, можно научиться избегать гнева и сохранять равновесие, когда чувства закипают.

#### **Упражнение. Дыхание животом**

Найдите укромное место, где никто вас не побеспокоит хотя бы минут десять. Удобно сядьте на полу. Положите ладони на нижнюю часть живота, но не давите на него. Закройте глаза и начинайте медленно и глубоко дышать, вдыхая через нос и выдыхая через рот. Почувствуйте, как живот поднимается и опускается при каждом вдохе и выдохе.

Если вы сосредоточитесь на этом процессе, то довольно скоро в вашей голове затихнет весь посторонний шум (но чтобы убрать его совсем, нужна длительная практика). Убавив громкость мыслей, сосредоточьтесь на ощущениях. Начните по очереди концентрировать внимание на разных частях тела: почувствуйте пол под ногами и одежду на коже.

Обратите внимание на то, как звучит ваше дыхание. Расслабьте плечи, затем руки, потом кисти рук. Почувствуйте, как поднимается и опускается живот. Когда вы поймете, что время пришло, медленно и спокойно откройте глаза.

#### **5. Делайте что-нибудь приятное или творческое**

Что вас радует? Встречи с друзьями? Танцы? Рисование? Или просмотр фильмов? Если заниматься любимым делом, настроение поднимется. И чувство гнева отпустит. Не сомневайтесь.