

**Рекомендации для учителей**  
**«Как унять свой гнев и раздражение»**  
(составлены психологом МБОУ лицея №1, Власовой О.С.)

**1. Знайте о ситуации или обстоятельствах, которые могут спровоцировать ваш гнев.**

Необходимо понять в целом, какие проблемы или ситуации раздражают вас больше всего. Это знание пригодится для того, чтобы психологически подготовиться к ним, либо сделать все возможное, чтобы избежать их, либо справиться с ними наилучшим образом. Другими словами, успеть включить контроль над своими эмоциями и вовремя принять меры.

**2. Осторожнее со словами, когда вы в гневе.**

Когда мы гневаемся, мы можем наговорить такое, что не пришло бы нам в голову в нормальном состоянии. Когда вы успокоитесь, вы уже не будете чувствовать то же самое, поэтому осторожнее с тем, что вы говорите. Каждый из нас – хозяин своего молчания и раб своих слов. Ведь то, что сказано вами в гневе, остается в памяти у другого человека на всю жизнь. Слова может и забудутся, а впечатление останется. Отмените «колючие», «едкие» слова, которыми вы привыкли крыть человека, когда вы в гневе. Считайте это запрещенным приемом, как «удар ниже пояса» в боксе. Другими словами – запретите в гневе «переход на личность».

**3. Используйте когнитивное реструктурирование.**

В психологии широко используется метод когнитивного реструктурирования. Речь идёт о замене негативного мышления на позитивное. В данном случае помогает размышления о причине возникновения той ситуации, которая вас раздражает.

Вас раздражает медленно читающий человек? А может дислексия у него, при которой вообще читать тяжело научиться. Разумное объяснение самому себе происходящего, может несколько снизить раздражительность. Вам необходимо встретиться с коллегой по работе, который вам не очень нравится. Вы прождали целый час, пока он, наконец, появился. Поскольку этот человек вам неприятен, вы начинаете думать о том, какой он безответственный, и что он опоздал специально, чтобы вам “насолить”, и замечаете, что вас охватывает гнев. Как справиться с гневом? Нужно научиться не думать о том, что другие делают что-то для того, чтобы навредить вам. Дайте им шанс! Поставьте себя на их место. Если вы позволите человеку объясниться, вы поймёте, что причина его опоздания была уважительной (в данном конкретном примере). Так мы сможем быстро устранить дискомфорт, вызванный различными ситуациями или обстоятельствами, и гнев быстро пройдёт

**4. Когда чувствуете, что вы на грани, сделайте глубокий вздох.**

Мы все должны осознавать пределы своих возможностей. Никто не знает вас лучше, чем вы сами. Очевидно, что ежедневно мы можем сталкиваться с ситуациями, людьми, событиями, которые могут выбить нас и колеи. Когда вам кажется, что вы уже больше не можете, что вы на грани – сделайте глубокий вздох и покинуть место, в котором находится ваш раздражитель. Отдалитесь от ситуации. Возьмите так называемый “тайм-аут”. И главное – отвлечься, абстрагироваться от ситуации пока она не успокоится, чтобы избежать агрессивных реакций и не сделать того, о чём впоследствии можно пожалеть. Если вам хочется плакать – поплачьте. Плач умиряет гнев и печаль. Вы поймёте, почему плакать может быть полезно для вашего психического здоровья.

**5. Освойте техники релаксации и дыхания, чтобы лучше управлять гневом.**

Правильное дыхание поможет снять напряжение и привести в порядок мысли. Закройте глаза, медленно сосчитайте до 10 и не открывайте их до тех пор, пока не почувствуете, что вы начинаете успокаиваться. Дышите глубоко и медленно, постарайтесь очистить свой разум, освободите его от негативных мыслей...постепенно. Самыми распространёнными техниками дыхания являются брюшное дыхание и прогрессивная мышечная релаксация по Якобсону. Также вы можете научиться медитировать, это хорошая техника, с помощью которой можно удерживать контроль над эмоциями и сдерживать гнев и агрессию. Узнайте, что такое осознанная медитация или медитация Mindfulness.

**6. Тренируйте свои социальные навыки..**

Таким образом, Вы будете контролировать свой гнев, а не наоборот. Ежедневные ситуации, с которыми мы сталкиваемся, требуют от нас умения вести себя соответствующим образом с другими людьми. Важно уметь не только слушать окружающих, но и

-быть способными поддерживать разговор;

-благодарить, если нам помогли;

-помогать самим и давать возможность другим оказать нам помощь и поддержку, когда они нам нужны;

-уметь правильно реагировать на критику, какая неприятная она бы ни была;

-не давать фрустрации овладеть нами.

Кроме того, нужно быть осторожнее с неоправданными обвинениями в адрес окружающих. Относитесь к другим так, как вы хотели бы, чтобы относились к вам.

**7. Избегайте токсичных людей!**

Если причиной гнева является другой человек, удалитесь от такого человека пока вы не остынете. Помните, что причиняя вред другим, вы, прежде всего, причиняете его себе, а это именно то, чего нужно избежать. Если контакт неизбежен, научитесь выражать ваше недовольство тихо и спокойно. Убедительнее не тот, кто громче кричит, а тот, кто способен выразить свои чувства адекватно, спокойно и аргументированно,

обозначив проблемы и возможные пути их решения. Очень важно вести себя по-взрослому и уметь выслушать мнение другого человека и даже найти компромисс (всегда, когда это возможно).

#### **8. Используйте физические упражнения.**

Физическая нагрузка поможет “сбросить” негативную энергию и избавиться от плохих мыслей.

Когда мы двигаемся или занимаемся какой-то физической активностью, мы высвобождаем эндорфины, помогающие успокоиться. Это ещё один способ управлять гневом.

Двигайтесь, делайте любые упражнения... Спускайтесь и поднимайтесь по лестнице, устройте дома уборку, выйдите на улицу побегать, возьмите велосипед и покатайтесь по городу... всё, что угодно, что так или иначе поможет правильно высвободить адреналин.

Есть люди, которые при приступе гнева начинают бросаться и колотить то, что попадётся им под руку. Если вы испытываете непреодолимое желание что-то ударить, чтобы быстро сбросить энергию, попробуйте приобрести боксёрскую грушу, попинайте мяч или сыграйте в теннис.

#### **9. Хороший способ “отпустить свои мысли” – это письмо.**

В момент гнева наши мысли хаотичны, и мы не способны сконцентрироваться на ситуации, которая нас раздражает. Возможно, ведение дневника поможет вам разобраться в том, что вас злит больше всего, как именно вы это ощущаете, в каких ситуациях вы наиболее уязвимы, как надо и как не надо действовать в ответ, как вы себя чувствовали после... По прошествии времени вы сможете сравнить ваш опыт и воспоминания, чтобы понять что общего между всеми этими событиями.

Вы также можете выплеснуть свою энергию с помощью рисования, разгадывания ребусов и кроссвордов и т.д.

#### **10. Смейтесь!**

Есть ли способ лучше снять напряжение и поднять настроение чем хорошая порция смеха? Это правда, что когда мы в гневе, смеяться нам хочется меньше всего. В этот момент мы думаем, что весь мир и все люди в нём настроены против нас (что далеко от реальности). Хоть это и непросто, но всё же проблемы выглядят иначе, если отнестись к ним с юмором, позитивно. Поэтому смейтесь как можно больше и абсолютно над всем, что приходит в голову! Как только вы успокоитесь, посмотрите на ситуацию с другой стороны. Представьте человека, на которого вы разозлились, в какой-то смешной или забавной ситуации, вспомните, когда вы последний раз смеялись вместе. Так вам будет гораздо легче справиться с гневом. Не забывайте, смех очень полезен. Смейтесь над жизнью!