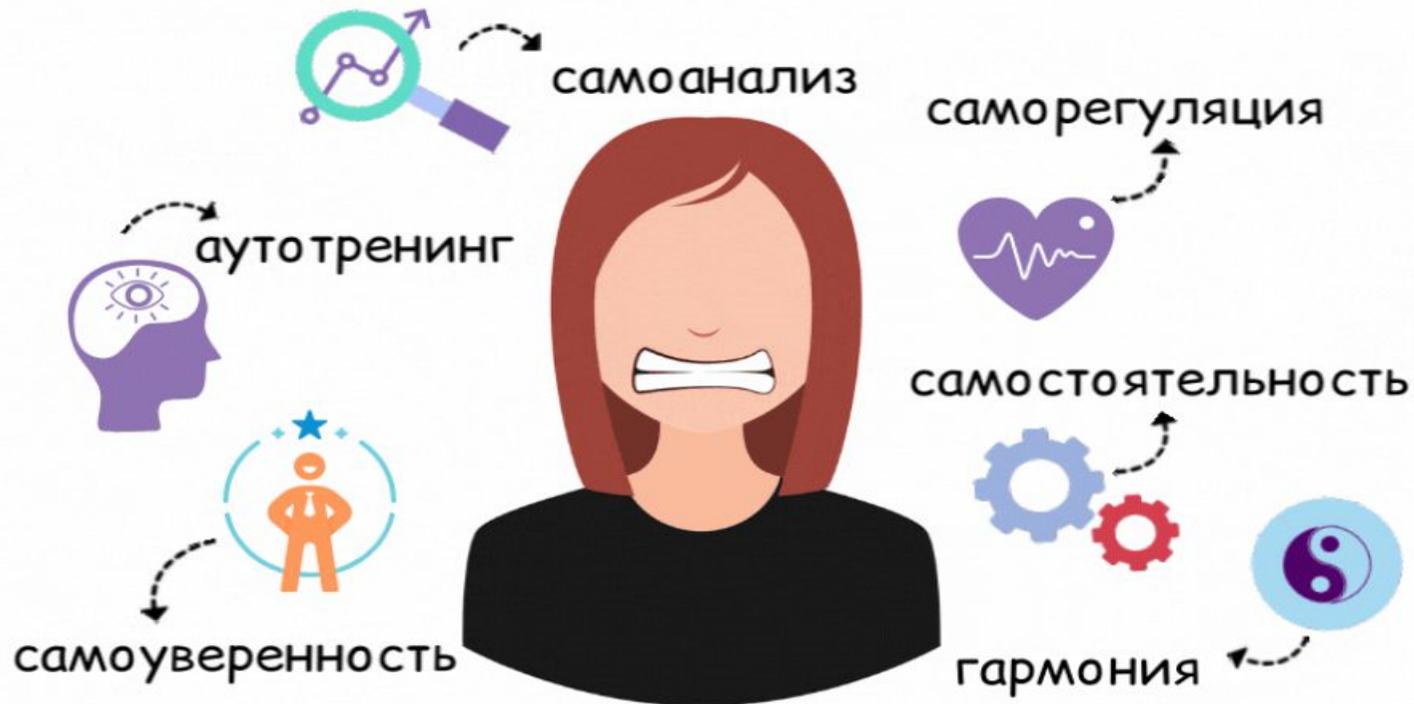


## Памятка по работе с гневом.



# Управление гневом

Развитие умения контролировать свою агрессию.

Гнев — сильная и интенсивная, отрицательно окрашенная эмоция, которая выражается у всех по-разному: кто-то выплёскивает гнев на окружающих, а кто-то кипит внутри, и о его чувствах можно догадаться лишь по взгляду и мимике.

Гнев часто отождествляют со злостью, несдержанностью, нервозностью и относят к негативным эмоциям. Однако делить эмоции на хорошие или плохие — неправильно. Все реакции о чём-то сигнализируют и дают нам возможность лучше понять себя.

Гнев — это индикатор того, что нас что-то не устраивает, доставляет дискомфорт, сильно беспокоит, нарушает личные границы.  
И с помощью гнева психика как бы защищает себя.

Важно уметь работать с гневом.

## Техники работы с гневом



**Сделайте глубокий вдох или несколько**  
Глубокое дыхание из диафрагмы помогает снять стресс и очистить голову. Сделайте несколько глубоких вдохов, прежде чем начать говорить в нестабильной ситуации, и вы мгновенно почувствуете себя спокойнее и лучше контролируете себя.

**Осознайте его**  
Признаться себе в том, что вы сами вывели себя из равновесия. Это значит, что у вас всегда есть выбор: продолжать гневаться или прекратить. Принять на себя ответственность за гнев – самый важный шаг к эффективному взаимодействию с ним.

**Напишите письмо**  
Помогает, если гнев отложен во времени. 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...

**Двигайтесь**  
Двигайтесь, делайте любые упражнения... Спускайтесь и поднимайтесь по лестнице, устройте дома уборку, выйдите на улицу побегать, возьмите велосипед и покатайтесь по городу...

**Используйте утверждения "Я"**  
Когда вы сердитесь, сделайте это о себе, используя утверждения "я" вместо того, чтобы обвинять в этом других. Цель состоит в том, чтобы поделиться своими проблемами и выразить свое разочарование в спокойной и уважительной манере.

**Мы сталкиваемся с гневом повсеместно. И вместе с тем мало кто из нас умеет осознанно им управлять. Преимущественно мы выбираем одну из разрушительных моделей поведения: либо подавляем его, либо неконструктивно выплескиваем на окружающих.**

**Когнитивное реструктурирование**  
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 можете вдруг понять, что причина его поступка, который вас разозлил, была уважительной. Старайтесь действовать разумно и объективно.

Педагог-психолог ГБОУ СОШ № 13 Стакина Татьяна Владимировна.