КАК СПРАВИТЬСЯ С СОБСТВЕННЫМИ

ОТРИЦАТЕЛЬНЫМИ ЭМОЦИЯМИ

Рекомендации психолога

Часто прошлые обиды разрушают добрые взаимоотношения, дружбу, счастье, здоровье, толкают на агрессию и месть.

Накапливание обид и жалость к себе - плохая привычка. Важно уметь выражать обиду, но нельзя мстить другим людям: это не решает проблему, а усугубляет ее.

**Как же относиться к обидчику?**

Научиться прощать обиды.

Вот основные шаги:

* Вспомнить свои обиды (лучше записать их на листок). Представить человека-обидчика, вспомнить слова, действия, которые больно ранили, задели душу. Что чувствовали при этом? Какие мысли приходили в голову? Что хотелось сделать в тот момент?
* Спросить себя: «Почему все это время я помню обиду или обидчика? Зачем мне это? Есть ли выгода от обид?»
* Понять: «Чем я расплачиваюсь за хранение обид?» (ухудшением здоровья, тревожностью, потерей контактов, недоверием, раздражительностью, конфликтностью …).
* «Отпустить» свою обиду, используя следующие техники:
* мысленно наполнить воздушный шар не воздухом, а всеми обидами, затем отпустить шар в небо или проткнуть его иголкой (чтобы обиды «лопнули»);
* представить каждую обиду в виде водяной бомбочки и выбросить их так, чтобы они разбились и разлетелись на мелкие брызги;
* нарисовать свою «копилку обид», поместив в нее все обиды, а потом разорвать ее, залить водой и т.д.;
* написать «письмо обидчику», в котором можно выразить все чувства и мысли, связанные с ним (здесь могут быть мысли не только об обиде, но и о прощении);
* упражнение «Подарок обидчику». Расслабься и представь, что ты сидишь в затемненном зрительном зале. Перед тобой ярко освещенная сцена и на ней тот человек, который обидел. Его лицо сияет, он счастлив и доволен собой. Он совершил что-то, за что ему благодарно огромное количество людей. Люди выходят из зала, поднимаются на сцену и поздравляют этого человека, говорят ему слова благодарности, дарят цветы и подарки… Поднимись на сцену, обними и искренне поблагодари этого человека за то, что он - часть твоей жизни, за тот опыт, который ты приобрел благодаря ему. Пусть подарок символизирует твое прощение.
* После проделанных упражнений понять: Осталась ли обида? Как теперь относишься к человеку, который обидел? Что чувствуешь?

*Известно, что агрессивные действия сопровождаются отрицательными эмоциональными состояниями: злостью, гневом, раздражительностью, ненавистью, враждебностью и т.п.*

*Важно не накапливать отрицательные эмоции и чувства, а безопасно для окружающих и себя освобождаться от них.*

*Человек, который контролирует свои чувства, может сдерживать себя и общаться с окружающими без конфликтов.*

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…

***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;
* метать дротики в мишень;
* пойти в спортзал и активно заняться физическими упражнениями;
* используя «стаканчик для криков», высказать все свои отрицательные эмоции;
* налить в ванну воды, запустить несколько пластмассовых игрушек и бомбить их мячом;
* побить боксерскую грушу или подушку;
* 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;
* «поболеть» за свою команду на соревнованиях (покричать);
* передвинуть в квартире мебель (например, журнальный столик);
* скомкать несколько листов бумаги (газеты), а затем их выбросить;
* разорвать газету на мелкие кусочки и с удовольствием выбросить;
* быстрыми движениями нарисовать свою злость или обидчика, а затем «зачиркать» его;
* слепить из пластилина фигуру обидчика и сломать ее;
* посмотреть юмористическую передачу, посмеяться;
* устроить дискотеку, потанцевать.

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.

 ***Помните, что умение владеть своими эмоциями – это неотъемлемое качество счастливого человека!***