Под вопросом «Как управлять гневом?» люди часто подразумевают «Как сделать так, чтобы перестать раздражаться и злиться?». Это, конечно, относится не только к злости, но и к любым другим эмоциям. На самом деле избавиться от какой-то одной эмоции невозможно. Нельзя научиться чувствовать только радость, нежность, при этом став нечувствительным к злости, стыду или чувству вины.

Любая эмоция – это маркер того, что у нас есть какая-то потребность. Например, коллега попросил сделать за него часть работы поздно вечером, я сижу, делаю и чувствую, как внутри поднимается раздражение и злость. Мне на самом деле совсем не хотелось делать его работу, но отказаться я постеснялась. В данном случае раздражение – это маркер того, что я совершила насилие над собой вместо того, чтобы сказать «нет».

У гнева бывают разные причины. Иногда мы сердимся, когда чувствуем несправедливость по отношению к себе. Иногда – злимся от бессилия. Бывает, что до глубины души возмущает человеческая неповоротливость и косность (или лень и глупость).

Так же важно знать, что гнев может быть замещающей эмоцией. А еще он может быть праведным, обличающим. Но в любом случае – гнев разрушает нас. Травмирует. Наносит раны телу и душе – и тому, кто в данный момент «бушует в эмоции», и тому, на кого эта эмоция изливается. Принимать взвешенные решения в таком состоянии очень тяжело. Именно поэтому мы чувствуем потребность в том, чтобы научиться контролировать вспышки гнева.

**Гнев и грубая сила - глупый аргумент. Если ты прав, сделай усилие - совладай с гневом и объясни то, что ты хочешь, словами.**



**Как же усмирить вспышку негативных эмоций?**

**Первое правило**, которое помогает подружиться со своими эмоциями: когда вы чувствуете злость, раздражение или гнев, попытайтесь проанализировать – какая потребность стоит за этим чувством и к кому, к какому человеку эта потребность направлена. Осознав это, Вам будет легче думать над тем, как разрешить ситуацию.

**Правило номер два**: помните о том, что эмоция не может быть плохой или хорошей. Зачастую, говоря о том, что гнев – это плохо, мы имеем в виду не саму эмоцию, а форму ее выражения. Один человек, выражая злость, будет бросать вещи об стену или бить в глаз, другой «рявкнет» что-то в запале, третий нахмурится и перестанет разговаривать и т.д. Способ выражения должен быть всегда адекватен ситуации и окружению. И вот над этим вопросом думать гораздо продуктивней, чем над тем, как избавиться от своих эмоций.

**ПОМНИТЬ ВСЕГДА!**

**1**. Чувство юмора, а точнее благожелательный настрой, позволяет увидеть в любой ситуации не травмирующий, обидный для себя элемент, а безобидный, смешной.

Доброжелательная шутка над ситуацией (**!**), а не над участниками – лучший способ разрядить назревающий конфликт.

**2.** Вспомните: «Кто сам без греха…». Ведь случались ситуации, когда вы были неправы и от этого страдали ваши близкие? Если вы научитесь чаще прощать других, люди легче будут прощать вас. «Лучшее лекарство от обиды – прощение».

**3.** Рассматривайте конфликт как учебную ситуацию.

Проанализируйте его. В процессе взаимодействия всячески подчеркивайте сходство ваших позиций, а не их различие. Немецкая пословица гласит: «Даже из самого большого свинства можно извлечь хотя бы маленький кусочек ветчины».

****

**Сдерживать**

**или**

**не сдерживать агрессию?**

Сдерживаемая агрессия приводит к болезням сердца, повышенному давлению, язве. А не сдержанная агрессия – это испорченные отношения с коллегами, родными и друзьями. А иногда, что уж там, физические увечья и смерть.

Притча об обезьяне: «*Однажды мужчина избил обезьяну. Она разозлилась, но не знала, на кого излить свой гнев. Тогда она отыгралась на более слабом – на своем детеныше. Так же поступают все глупцы в этом мире».*

**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НАУЧИТСЯ УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ГНЕВОМ?**

Доктор медицинских наук Редфорд Уильямс (автор книги-бестселлера «Гнев убивает») рекомендует завести так называемый **«дневник враждебности».** Туда нужно записывать все причины, запускающие в вас гнев в течение дня. Собирая и изучая эти причины, вы постепенно научитесь ими управлять. Кроме того, если вы уже поняли, что чрезмерные негативные эмоции – ваша проблема, не брезгуйте поддержкой окружающих. Ведь если они будут понимать, что происходит, – им будет легче не давать вам повода к агрессии.

Также доктор Уильямс советует чаще смотреть на ситуацию со стороны. То есть, к примеру, когда вас раздражают действия конкретного человека, попробуйте поставить себя на его место, а заодно и дать ему право на ошибку. Ведь никто от этого не застрахован.

Еще один хороший совет – научитесь расслабляться. В напряженном состоянии мы часто реагируем даже на неприятные мелочи. А в спокойном – легко отличаем ситуации, в которых глупо расходовать свои эмоции.

Следующий шаг: учитесь слышать и слушать. Непонимание друг друга – это одна из самых частых причин ссор и гнева. И еще – научитесь прощать. Это не так просто, как кажется на первый взгляд. Пустая фраза «Я больше не злюсь» – не сработает, а переведет обиду глубоко вовнутрь. Учитесь отпускать по-настоящему. И напоминайте себе иногда о том, что жизнь коротка – есть ли смысл тратить ее на ссоры, гнев и разборки?





**ПОДРУЖИСЬ СО СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ:**

**ГНЕВ, АГРЕССИЯ**



Челябинск, 2025 г.