

Как справляться со злостью и раздражением?

Злость и раздражение — достаточно частые спутники нашего эмоционального состояния: самоизоляция, родители не отпустили гулять, а ребятам уже пообещал, младшая сестра портит вещи, поругался с другом — эти события, влекущие за собой негатив, способны испортить даже очень хорошее настроение.

Рассмотрим несколько советов, как не идти на поводу у своих эмоций и научиться сохранять позитивный настрой в любой ситуации.

Выплескивайте негатив

В ситуации, когда ваша злость сильна и нужно дать ей выход, используйте следующие приемы:

- представьте ваши чувства в виде грозового облака и выпускайте их, проговаривая про себя, что чувствуете, и пусть негативные эмоции символически выходят в виде дождя и молний;
- запишите ваши мысли и чувства на бумаге и мысленно, отпуская негативные эмоции, порвите;
- нарисуйте вашу агрессию или слепите из пластилина, а затем попробуйте трансформировать ее во что-то более позитивное или нейтральное;
- если есть возможность, сделайте интенсивную спортивную тренировку;
- уйдите в комнату и как следует покричите в подушку, дайте волю слезам;
- снять напряжение помогут приятные воспоминания и успокаивающая музыка.

Эти простые способы помогут вам дать выход негативным эмоциям, и при этом никто не пострадает.

Освойте техники релаксации и дыхания

Чтобы подготовиться к неприятным моментам, надо освоить расслабляющие техники. Глубокое и медленное дыхание заставит мышцы тела расслабиться и привести в порядок мысли. Закрыв глаза, надо медленно сосчитать до десяти, постепенно освобождаясь от негативных мыслей.

Важный момент: чтобы не раздражаться и не злиться по пустякам, нужно спать не меньше 7-8 часов ночью.

Учитесь снимать напряжение

Очень важно периодически снимать нервное напряжение. В этом помогут танцы, спорт, а также прослушиванием релаксационной музыки, прием горячей ванны.

Замена негативных мыслей на позитивные

Нужно научиться не думать о том, что окружающие стремятся навредить вам. Поставив себя на их место, вы, возможно, поймете, что причина расстроившего вас поведения была совершенно объективной.

Говорите о своих чувствах

Причиной того, что люди срываються и не могут контролировать свою злость, является накопление негативных эмоций. Внешне не реагируя на слова или действия людей, причиняющих вам дискомфорт, но при этом испытывая сильное раздражение, вы попросту копите весь негатив в себе. В момент, когда объем терпения заканчивается, происходит взрыв, как у вулкана. Очень часто спусковым механизмом приступа злости выступает совершенно незначительная ситуация, из-за чего ваше поведение многим может показаться неадекватным.

Чтобы такого не происходило, говорите о своих чувствах, если кто-то нарушает ваши личные границы, говорит неприятные слова, делает неприятные вам вещи: если вам физически и морально не комфортно — меняйте ситуацию. Достаточно просто сказать: «Я чувствую, что сейчас злюсь на тебя; я замечаю — когда ты так делаешь, я раздражаюсь» — таким образом, вы разрешаете себе испытывать злость и раздражение и проявлять эти эмоции без вреда для себя и окружающих.

Постарайтесь принять негативные события как необходимость совершить позитивные действия (по принципу: все, что ни делается, все к лучшему).

Помните, как говорил Заболоцкий: «Душа обязана трудиться и день, и ночь, и день, и ночь»?! Любимое хобби – прекрасный способ самостоятельно выйти из глубокой депрессии. Шитье и чтение книг, вышивание, собирание пазлов и кулинария, вязание и работа по дереву, рифмоплетство и рисование – дайте выход своим эмоциям, не замыкайте их внутри. Одно из лучших лекарств против тревоги - юмор. Многие ребята начали выкладывать свои видео и песни про то, как они переживают ситуацию с самоизоляцией. Может быть, и ты сможешь посмотреть на эту ситуацию под таким углом?

Помните, все в ваших руках. При большом желании у вас получится отыскать выход из любой неприятности.

Вы можете поделиться тем, что накопилось и о чем трудно молчать, с психологами **Детского телефона доверия 8-800-2000-122 анонимно и бесплатно.**



Школьный психолог.