

Как помочь подростку справиться с агрессией? 5 способов от психолога

Понимать и выражать эмоции — не менее важный навык, чем умение читать и считать.



Эмоции — неотъемлемая часть человеческой природы: они помогают реагировать на окружающий мир, оценивать обстоятельства и собственные потребности. Одна из них, имеющая такое же право на существование, как и все остальные — злость. Но правильно переживать это чувство бывает непросто даже взрослым, не говоря уже о маленьких детях, которые еще не научились анализировать свое эмоциональное состояние.

Все в той или иной степени испытывают яркую эмоцию – гнев. Он возникает в результате вышедших из-под контроля ситуаций, личных проблем, усталости, неуверенности, неприятных воспоминаний и даже из-за поведения близких. Личные неудачи и крах планов тоже могут вызвать негативные чувства. Испытывать гнев – нормально и незазорно для человека. Старайтесь давать ему выход, но так, чтобы это не вредило ни вам, ни окружающим.

Каждый из нас может научиться работать с гневом, возвращая спокойствие и ясность мыслей. Как прийти в равновесие, когда внутри разгорелся пожар, а пар идёт из ушей, как из трубы полярного экспресса?



Подышите

Самый простой и быстрый способ успокоиться — выровнять дыхание. Мозг не умеет сразу отключаться от сильных эмоций, поэтому нужно помочь ему сделать паузу при помощи дыхательных упражнений. Попробуйте сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, стараясь дышать животом. Размеренное дыхание позволяет избавиться от неприятных эмоций и настроиться на спокойное, расслабленное состояние.



Покричите

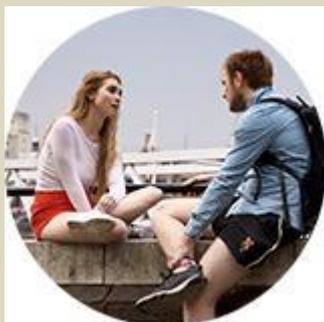
Естественный биологический механизм позволит выплеснуть негативные эмоции и снизить напряжение. Можно кричать в машине или дома, в подушку. Если позволяет окружение делайте это громко, во весь голос. Попробуйте покричать под музыку. Будьте готовы к тому, что после крика реакция может смениться на неконтролируемый смех.



Позвольте себе физическую разрядку

Побейте подушку кулаками, ногами, теннисной ракеткой, битой — как больше нравится. Можно завести себе специальную прочную «подушку для битья». Если есть возможность, потратьте пять минут на физические упражнения или потанцуйте. Умеренная нагрузка поможет избавиться от стресса, успокоиться и улучшить настроение.

Еще один полезный способ борьбы с гневом — устроить уборку. Используйте энергию агрессии, чтобы помыть окна, разобрать шкафы или передвинуть мебель.



Открыто скажите о своих желаниях и обидах

Мы часто до последнего избегаем неприятных разговоров из страха обидеть собеседника, ухудшить ситуацию или в ответ важную просьбу получить отказ. Но накопившиеся негативные эмоции и невысказанные желания никуда не уходят. В таком состоянии незначительный повод может спровоцировать вспышку гнева.

Решившись на разговор, постарайтесь обойтись без обвинений и критики. Лучше всего использовать «Я-сообщения» — говорить о своих ощущениях от первого лица. Тогда вы сможете спокойно объяснить, что вас задело или разозлило. Попросите собеседника объяснить его позицию — вероятно, вместе вы сможете разобраться в ситуации и найти решение.



Анализ эмоций под запись

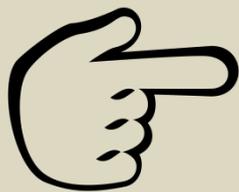
Полезно выразить злость на бумаге или в компьютерном файле. Попробуйте написать письмо тому, кто вас разозлил. Нужно сосредотачиваться на том, чтобы написать связный, красивый текст: пишите всё, что думаете и чувствуете.

Потом файл можно удалить, а бумажное письмо — разорвать.

Не

Заведите дневник и записывайте туда всё, что вызвало гнев. Описывайте подробно: что именно разозлило и какие чувства вы испытывали в этот момент.

Нередко случается и так, что мы сами провоцируем определенное поведение людей по отношению к нам. Проанализируйте свои заметки и задумайтесь. Оценка происходящего поможет вам найти причину возникающего гнева и изменить собственные убеждения.



Каждому полезно учиться контролировать свои эмоции, особенно гнев. В каком бы виде ни выразался, он никогда не сможет стать оправданием неподобающего поведения.

Помните: вредя другим — вредите самому себе.