

Министерство
социального развития
Пермского края

Управление гневом. Профилактика эмоционального выгорания родителей



Гнев не является тем, чего стоит стыдиться. Он также естественен, как смех, влюбленность или грусть. Но то, как мы выражаем свой гнев, может дать нам возможность избавиться от напряжения или добавить проблем.

Природа гнева. Когда мы ощущаем опасность, раздражение или встречаем очередное препятствие, наш мозг активизирует в теле выработку адреналина. Именно этот гормон делает нас яростными и желающими жестокого отмщения. Возник он у нас по самой простой причине — необходимости в самозащите.

Последствия гнева индивидуальны. Как научиться контролировать свой гнев?



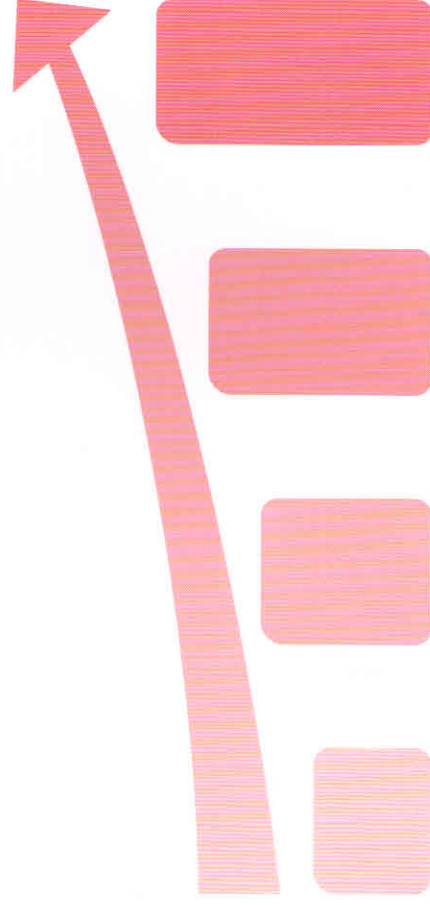
Прежде всего для контроля своего состояния важно определить силу проявления ваших реакций.

Первая стадия: лёгкая злость, обида или раздражение; противиться первой стадии гнева довольно просто, на это способен любой человек без подготовки, даже ребенок.

Вторая стадия: просыпается желание возмездия и справедливости. Справиться с этим можно теми же способами, что и на первой стадии, но сам процесс будет протекать сложнее.

Третья стадия: вы неистово проклинаете этот несправедливый мир; вам уже хочется не справедливости, а самой жестокой мести. Управление гневом становится все более актуальным!

Четвертая стадия: состояние аффекта, озлобленность на все в мире просто сводит с ума.



Как с этим справиться?

Начнем с самых безобидных вспышек гнева (первая и вторая стадии). Их причины обычно незначительны, а потому если вы ставите себе цель - научиться контролировать эмоции, это станет отличным стартом. Так как первая и вторая стадии стоят очень близко, мы рассмотрим для них одинаковые методы борьбы.

- 1) Анализ своих эмоций. Понимание истинных причин своих ощущений является ключевым фактором в борьбе с ними (зависть, ревность, разочарование). Проанализируйте то, то вы чувствуете к обидчику, и вы найдете ответ.
- 2) Продумайте результаты. Пока ярость не овладела вашим сознанием, задумайтесь о том, какой результат вы хотите получить от конфликта. Вряд ли ваш гнев наладит отношения с обидчиком или аннулирует его вину. Для таких целей лучше использовать диалог, но не брань.
- 3) Посмотрите на случившееся, с другой стороны. Узнайте о причинах поведения обидчика. Была ли это случайность? Если да, то какой смысл злиться? Вы сами могли оказаться на этом месте. Такие мысли могут привести в себя.

4) Ищите плюсы. Неприятности могут играть нам на руку. Особенно в плане мотивации. Ищите плюсы в сложившейся ситуации. Даже если плюсы довольно сомнительны (я же собиралась носить эту футболку еще как минимум месяц), позитивное мышление позволит вам унять свой гнев. Иногда лучше себя убедить в невинной глупости, чем раздувать серьезную ссору.

5) Поговорите с обидчиком. Представьте, что все это произошло не с вами, и постарайтесь выйти с обидчиком на нейтральный диалог. Поймите его мотивы, причину разозлившего вас поступка. Если никто из вас не нацелен на конфликт, такой разговор приведет к настоящему перемирию.



Третья стадия гнева уже опасна как для вас, так и для обидчика. Агрессия может помешать здравому размышлению, потому нужен особый подход. На этом этапе важно знать, как контролировать свой гнев.

1) Отстранитесь. Лучше уединиться и максимально отстраниться от обидчика. Раздражитель должен оставить вас на то время, пока вы будете остывать.

2) Дышите. Вы уединились, но хотите кричать и бить кулаками об стену? Вам нужно срочно успокоиться, в этом может прекрасно помочь техника глубокого дыхания.

3) Излейте гнев в другое место. В идеале стоит пойти в спортзал, но если и с ним у вас не сложилось, падайте на пол и начинайте отжиматься, качать пресс – любые физические упражнения. Это не только полезно, но и эффективно. Гормоны стресса будут гореть вместе с жиром.

4) Считайте до 10. Одна из наиболее распространенных тактик борьбы с гневом – счет до 10, до 50, до 100. Звучит безумно, но это работает! Кроме гнева, такая методика помогает сосредоточиться и перетерпеть боль.

Четвертая стадия - состояние неконтролируемой ярости или состояние аффекта опасны для вас и всего, что или кто вас окружают.

1) Бегите. На этой стадии гнева побег от обидчика просто обязателен. Идеальным местом будет большое пустое пространство, например, поле или степь.

2) Кричите. Весь смысл этих действий в том, что с криком мы высвобождаем гнев. Ваша цель – почувствовать на голосовых связках всю мощь вашего крика, вашего гнева.

Гнев принадлежит к тем эмоциям, которые невозможно искоренить, но с ним можно научиться правильно обращаться.

Распознавая свои эмоции и применяя различные техники успокоения, вы сможете навсегда избавиться от страха сорваться и совершить что-то недопустимое.

