



«Справляемся с ГНЕВОМ»

Злость и раздражение — это всегда следствие разочарования какой-то ситуацией (ставим акцент именно на ситуации, а не участниках-раздражителях). Результат накопившегося разочарования прорывается в виде агрессии. Агрессия — это природный инстинкт, связанный с выбросом энергии. В дикой

природе агрессия помогала нашим предкам выживать, получать добычу, спасаться бегством, в конце концов. Природный механизм с тех пор не изменился, и поэтому при вспышках агрессии мы всё также получаем мощнейший выброс энергии. Поэтому подавлять проявления агрессии не только невероятно энергозатратно, но и почти бесполезно. Гораздо полезнее научиться перенаправлять энергию в нужное русло, то есть трансформировать.

Существует много признаков выражения гнева. Обычно тело показывает, что ты рассержен. Дыхание учащается, лицо краснеет, мышцы напряжены, кулаки крепко сжаты, хочется что-то разбить, кого-то ударить... Чувство гнева заставляет кричать — даже на любимых людей.

Некоторые люди прячут свой гнев глубоко внутри себя. От этого может начаться головная боль или начать болеть желудок. Подросток может думать о себе как о ничтожестве или плакать. Пускай! Но научите не прятать гнев. Научите выпускать его, не ранив ни себя, ни окружающих тебя людей.

Говорите с ребенком тихо и спокойно — это самое главное. Если ребенок «не поймал» вовремя гневную вспышку, скажите ему об этом. Повторюсь — тихим и спокойным голосом. Вот 11 элементарных способов выпустить гнев, не поссориться и никого не обидеть. Так вы можете объяснить их подростку:

- Закрой глаза и медленно считай до 20 или 100 — пока не почувствуешь, что успокоился.
- Если нужно остаться одному, скажи, что тебе нужно выйти из комнаты, например, извинись, останься один. Если у тебя друзья в гостях, не стесняйся попросить их оставить тебя одного на время. Попроси зайти позже.
- Можешь в одиночестве просто медленно, громко и глубоко дышать с закрытыми глазами. Если хочется плакать — плачь, не стесняйся. Успокойся и вернись к друзьям или родителям.
- Если хочется, чтобы тебя успокоили — обними того, кому доверяешь, или пусть тебя этот человек обнимет. Мама, папа, бабушка, брат или сестра, друг или подруга.
- Не убегай из дома! Это страшно, беспокойно и больно для родителей!
- Если хочется попрыгать или побегать — попрыгай или побегай. Обеги вокруг дома, попрыгай вокруг комнаты. Отжимайся, подтягивайся, приседай.
- Танцуй! Включи любимую музыку. Включи громко и танцуй!
- Нарисуй картинку своего гнева — каляки-маляки, любые цвета. Все, что ты сейчас чувствуешь, доверь бумаге.
- Поиграй в видео - игру, если любишь играть.
- Если тебе хочется кричать — кричи. Можешь надеть наушники и кричать или петь под музыку. Если хочешь, давай покричим вместе. Хочешь?
- Мечтай! Закрой глаза и мечтай о том, что делает тебя счастливым или счастливой. Нарисуй в мечтах картинку своего счастья.

