**Подборка консультационного материала**

 **для педагогов и родителей**

**«Психология может быть интересной!»**

«Как научиться не злиться».

|  |
| --- |
| Представьте: вы стоите нос к носу с человеком, который буквально вскипает от злобы и кричит на вас; и все, чего вам хочется – ответить ему тем же… Проблема лишь в том, что накричав в ответ, вы никак не улучшите ситуацию. Как же взять себя в руки и удержаться? Есть два пути, и лишь один из них – правильный.Давайте, же докопаемся до ответов на эти наболевшие вопросы и выясним: как сдержать гнев, в чем основная ошибка и как её исправить, тем самым осчастливив не только себя, но и окружающих. - Подавление гнева – однозначно плохая идея В этом случае вы просто цедите сквозь зубы: «все в порядке» и пытаетесь продолжать заниматься делами. Хорошая новость в том, что такое поведение действительно скрывает злость – но только от окружающих – ваши же эмоции лишь усиливаются от попытки их подавить. В книге Оливера Брукмана «Антидод» описано несколько опытов подтверждающих, что люди, скрывающие свои эмоции, переживают их гораздо сильнее и дольше, чем те, кто не стесняются эти эмоции выражать. Если вы пытаетесь сдержать слезы, они не исчезают, а желание разрыдаться усиливается. Что же происходит в нашей голове, когда мы пытаемся подавить вспышку гнева? А там — настоящий ураган! Вы перестаёте испытывать позитивные эмоции, но не негативные. Ваша миндалевидная железа (участок мозга, влияющий на эмоции) начинает работать сверх меры. Но, что самое интересное – эмоции подавляете вы, а хуже становится и вашему собеседнику тоже. Как только вы начинаете сдерживать свой гнев, кровяное давление вашего оппонента подскакивает, что постепенно откладывается в устойчивую неприязнь по отношению к вам. Если вы вынуждены общаться в течение длительного времени есть вероятность, что отношения между вами сложатся паршивые, и это вряд ли может порадовать. Помимо всего прочего, подавление своих эмоций требует определенных волевых усилий, а силы, как известно, имеют обыкновение заканчиваться. Именно поэтому люди, чаще скрывающие свои эмоции чаще попадают в ситуации, когда о сказанном в сердцах, позже, приходится жалеть. Кто – то сейчас подумает: «Я так и знал! Рас сдерживать гнев вредно – придется его выливать на окружающих». И это тоже неверно. Не стоит давать волю злости И вот вы взорвались и срываете злость на друге, как будто вы на дуэли. Не самая лучшая затея, согласитесь. Накручивание и выплескивание злости лишь усиливают эмоциональный взрыв. Конструктивно выразить свое недовольство, безусловно, можно, но вываливать злобу на собеседника не следует – ваш гнев будет расти как снежный ком с каждым сказанным словом. Но что же тогда поможет? Можно попытаться отвлечься, но разве это поможет? Поможет. Энергетические ресурсы вашего мозга ограничены, так что если вы переключаете внимание на что-то еще, мозг уже не может концентрироваться на постоянном и бесполезном обдумывании неприятных ситуаций. Что вы знаете о тесте Маршмеэллоу? Ребенку давали один кусочек зефира и оставляли его одного в комнате, пообещав в конце выдать два кусочка зефира, если он сможет удержаться и не съесть тот, что у него уже имеется. Каковы же были результаты? Дети, которые смогли взять себя в руки и не съели зефир, в будущем достигли лучших результатов в карьере и ни разу не попадали в тюрьму. Результаты теста понятны, но мало кто говорит о том, как детям удалось удержать себя и не съесть конфету. Очень просто – они отвлекались. Уолтер Мишел, автор исследования, комментирует: «Дети нашли, чем себя занять: они напевали мелодии, ковырялись в ушах, играли с пальцами или с тем, что смогли найти в комнате. Таким образом, они сгладили внутренний конфликт и устранили неприятную ситуацию ожидания». И эта методика работает и с другими видами сильных эмоций, таких как, например, гнев. Да, да, знаю – довольно сложно отвлечь себя, когда кто-то истерично кричит вам прямо в лицо. Однако есть один способ. - Переоценка Еще раз подробно представим ситуацию: кто-то стоит в нескольких сантиметрах от вас и орет на вас, почем зря. Вам очень хочется ответить тем же или даже хорошенько приложить «собеседника» обо что-нибудь. Но что если я вам скажу, что этот человек вчера потерял мать? Или же он переживает тяжелый развод, и вчера у него отобрали права на детей? Вы бы, вероятнее всего, не принимали его гнев так близко к сердцу, а возможно, даже посочувствовали бы. Что изменилось? Да ничего! Просто предыстория, которую вы себе рассказали, изменила ваш взгляд на ситуацию. Как сказал Альберт Элис: «Вы обижаетесь не на события, а на собственные мысли». В следующий раз, столкнувшись с ситуацией, когда кто-то начнет срывать на вас злобу, просто скажите себе: «Я здесь ни при чем. У него просто плохой день». Как только вы меняете ваше представление о ситуации — мозг изменяет ваши эмоции по отношению к ней. В одной из книг Дэвида Рока описан интересный эксперимент: профессор Ошнер исследовал эмоции людей с помощью томографа. Испытуемым показывали одну и ту же фотографию, на которой был изображен человек, плачущий около церкви. Сперва люди испытывали сочувствие и грусть. Однако когда им сказали, что это слезы радости, и человек находится на бракосочетании – эмоции людей изменились коренным образом. Профессор объясняет это обстоятельство тем, что наши эмоции зависят от наших представлений о мире – как только мы меняем представления – эмоции тоже меняются. Таким образом, если вы скажете сами себе: «у него просто плохой день», ваше представление о действительности изменится, и негативные эмоции будут вытеснены позитивными. Результат не заставит себя долго ждать. Исследования, описанные Джеймсом Гроссом в одной из его книг, показали , что люди, которые применяют подобные техники замещения гнева на практике, имеют больше друзей и близких контактов. Более того, эта методика позволит вам избавится от гнева не задавливая его в себе, а следовательно, не «взрываясь» впоследствии. Вам больше не придется жалеть о словах, сказанных кому-то сгоряча. Что же мы имеем в итоге? Чтобы избавиться от гнева нужно: Не подавлять гнев – может, окружающие и не видят его проявлений, но зато очень хорошо чувствуют ваше состояние, и отношения все равно портятся. Не накручивать себя, вываливая свои эмоции на окружающих – высказать причину своего недовольства спокойно и конструктивно – пожалуйста. Но не развинчивайте свой гнев еще больше – вам же будет хуже. Переоцените ситуацию – просто скажите себе: «я здесь ни при чем – у него просто тяжелый день». Конечно, бывают ситуации, когда ваш оппонент намеренно выводит вас из себя, и тогда, не остается ничего другого, кроме как попытаться просто подавить в себе гнев, чтобы не усугубить свои же переживания. И все же иногда переоценка ситуации может помочь вам изменить свои эмоции и заменить чувства гнева состраданием, сочувствием или пониманием. Теперь остается последний шаг на пути к сохранению хороших взаимоотношений – простить. И это нужно вам, а не вашему собеседнику. Вспомните старую пословицу: держать зло на кого-то — то же самое, что пить яд самому, думая, что умрет кто-то другой. |