

УПРАВЛЕНИЕ ГНЕВОМ

Бытует мнение, что «выплеск» гнева, сильной злости, негодования – это один из вариантов разрядки: *«Если вы разозлились и вас переполняет агрессия, не подавляйте ее в себе, найдите способ ее разрядить. Выбросьте её в словах, выплесните её в действиях, и вам станет легче. Если же вы будете подавлять свои эмоции, это плохо отразится на вашем здоровье».*

Относиться к подобной рекомендации надо осторожно, так как это очень популярный, но вредный миф, где полуправда смешана с невежеством, предупреждает Николай Иванович Козлов, доктор психологических наук, профессор, ректор Университета практической психологии. Поклонники данной рекомендации часто употребляют метафору кастрюли с паром, которая взорвется, если его не выпустить. Метафора с кастрюлей красива, но неверна.



Людмила Петрановская (семейный психолог, педагог и публицист) поясняет, что после всех этих «не держи гнев в себе», «выплесни его», наступает сиюминутное облегчение, но часто это достигается ценой отношений и потерей «лица».



Кроме того, если начать «выгуливать» свой гнев, то он обычно только разрастается (гнев в большей степени представляет собой лесной пожар, который захватит большие площади с катастрофическими разрушениями, если вовремя не совладеть с первым маленьким огоньком или костром). Мозг, пытаясь объяснить, почему мы в таком состоянии, подкидывает все новые и новые версии о том, «какие все идиоты», «как нас все обидели» и «как надо всех проучить». В итоге возникает ситуация, в которой «штурвал» контроля над ситуацией внутри нас захвачен эмоцией.

Наша задача — вернуть «штурвал» себе!

При этом важно помнить:

- чувства имеют право быть!
- мы их не запрещаем, не осуждаем, не изгоняем!
- но когда эти чувства владеют нами, и мы уже сами не свои, себе не принадлежим, то это непорядок!
- важно вернуть себе управление эмоциями!



Полезно и нормально свою обиду (злость, недовольство):

- проговорить,



- разрядить напряжение физической активностью (спорт, помыть посуду, отдраить полы и т.п.).



1. Выплеск эмоций и разрядка агрессии всерьез облегчает внутреннее состояние *только на первых порах*, пока такая разрядка - это нечто новое.

Чем больше разрядка агрессии входит в привычку, тем меньше это помогает разрядиться. Метод разрядки перестает работать, а привычка кричать, например, остается. А нам это – не нужно!

2. Признаем свои эмоции, позволяем себе их чувствовать. Принимаем решение, как их выражать, например, словами или уходом из ситуации. Находим социально приемлемую, экологичную форму для выражения своих чувств.

Источники:

[Школа осознанного родительства Большая Медведица](https://www.psychologos.ru/articles/view/razryadka-agressii-i-negativnyh-emociy)

<https://www.psychologos.ru/articles/view/razryadka-agressii-i-negativnyh-emociy>