



ШКІЛЬНА
ПСИХОЛОГІЧНА
СЛУЖБА

УПРАВЛІННЯ ГНІВОМ

Привіт, друже.

Я рада, якщо ти читаєш цей лист. Це важливо для мене, адже мій лист був написаний для тебе.

Опинившись в складній ситуації, чи конфлікті, часом виникає бажання вилити свою агресію на когось, або на щось. Іноді буває так, що людина виливає свою агресію на невинну людину, або тварину, або псує щось. Такі шляхи виходу енергії, як правило, не спричиняють нічого, крім болю, розчарування не тільки в того, на кого ти вилив злість, але й в образника.

Гнів – це нормальна емоція. Справедливий гнів допомагає нам адекватно сприймати та реагувати на події. Кожній людині важливо навчитися контролювати свій гнів, спрямовуючи його так, щоб вивільнити свої емоції, але, водночас, не зашкодити невинному.

Як взяти під контроль свої емоції?

1. Навчіться краще розуміти себе. Помічай, коли ти гніваєшся? Що саме викликає твою агресію? Чи справедливо ти гніваєшся?

2. Спробуй, коли в слідуючий раз ти відчуєш агресію, просто трохи почекай, глибоко вдихнути та видихнути і подумати : чи варто виливати свій гнів ?
3. Один з шляхів подолання токсичного гніву – це прощення. Іноді, якщо ти можеш, просто прости людину, яка в чомусь завинила, або прости себе, якщо ти зробив щось не те і гніваєшся на самого себе.
4. Вмій вислухати і вмій поставити себе на місце іншого. Перш ніж вилити свій гнів на того, хто образив тебе, спробуй поставити себе на його місце, подумай про його почуття, про його біль.
5. Придумай, як безпечно вилити свої негативні емоції. Наприклад, побити подушку, побити спортивну грушу, віджатися від полу.
6. Знайди для себе засоби заспокоєння. Можливо, це прослуховування музики, чай з м'ятою, прогулянка.
7. Якщо це все не допомагає, поговори з другом, з мамою, з психологом, з вчителем – з людиною, яка зможе допомогти.