**Как справиться с гневом?**

Чтобы справиться с гневом нужно понимать несколько важных вещей. Прежде всего, гнев — это нормальная реакция, которая свойственна большинству людей. Сам по себе гнев не является чем-то плохим, но могут появиться проблемы, если он выходит из-под контроля.

Гнев — это смесь эмоциональных и физических изменений в человеке. Через тело проходит большая волна энергии, которую создает адреналин.

Когда все проблемы, из-за которых возник приступ гнева, решены, остаются физические последствия, потому что энергии нужен выход. Энергию можно выместить на друге, но лучше всего на неживом предмете, например, стене или подушке.

Другой вариант выпустить энергию — сдержать ее до следующего приступа гнева, но выход подавленных эмоций может привести к излишней реакции. Когда люди размышляют о своих приступах гнева, то они чувствуют стыд и отчаяние, что заставляет их в дальнейшем сдерживать свои эмоции.

С другой стороны бесконтрольный выпуск энергии и гнева ведет от вербальной [агрессии](http://test.msk.ru/psy2_test/ne_slishkom_li_vi_agressivni.htm) к физическим действиям. В этом случае нельзя забывать, что ваш оппонент наверняка разделяет ваши негативные эмоции.

Но есть обратная сторона гнева. Из-за избытка энергии, которую он создает, гнев может показаться приятным. Это случается, когда с помощью гнева вы выпускаете накопившиеся эмоции, или же приступ гнева позволил вам почувствовать власть над другими. Важно осознавать эту сторону гнева, потому что вы можете привыкнуть к этим приступам.

**Причины возникновения гнева**

Нужно остерегаться приятных чувств, которые вы получаете после приступов гнева. Когда вы пытаетесь понять причины своего гнева, нужно различать позитивные и негативные переживания, чтобы в дальнейшем научиться получать позитивные эмоции иным способом. Причины гнева у всех людей разные, поэтому и решения будут разными для всех, но психологи предлагают следующие общие решения и действия.

**Действия, которые помогут справиться с гневом**

**1.** Избегать контактных и агрессивных видов спорта.

**2.** Научиться расслабляться и медитировать.

**3.** Кричать в огороженных тихих местах.

**4.** Бить что-то мягкое, например, подушку

**5.** Заниматься бегом.

Все эти способы могут помочь вам справиться с гневом и выпустить негативную энергию. Затем задайте себе четыре вопроса о своем отношении к этим кризисным ситуациям, которые вызывают приступы гнева:

— что есть плохого в этой ситуации?

— существуют ли иные похожие ситуации?

— что я могу сделать для контроля над этой ситуацией?

— если бы у моего друга была такая проблема, что бы я ему посоветовал?

Это не поможет вам побороть гнев в любой ситуации, но во время приступа гнева очень сложно оценить ситуацию. Если проблема возникает неожиданно, и вы чувствуете, что в вас кипит злость, отойдите в сторону и задайте себе эти вопросы.

Если таким образом проблема не решена, хорошенько подумайте над тем, что именно вас злит. Нужно быть уверенным в этом перед решением проблемы. Возможно, в ситуации участвует какой-то другой человек, но он может не быть целью вашего гнева, и именно с этим человеком нужно поработать над ситуацией. Для этого нужно уделить время для обсуждения проблемы, когда все эмоции улягутся.

Вам может показаться очень сложным попытаться обсудить проблему во время приступа гнева, но следующий план поможет. Профессор Ричард Нельсон-Джоунс разработал хорошую схему для этого:

— не уходить от разговора;

— понять;

— определить проблему;

— найти решение;

— согласиться;

— осуществить;

— пересмотреть проблему.

Прежде всего, важно смотреть проблеме в лицо. Определить источник проблемы, и то, какие эмоции она у вас вызывает (гнев, агрессию и т.д.). Скажите себе, что проблема в ситуации, а не в человеке. Таким образом, вы сможете контролировать происходящее и у вас появиться шанс справиться с гневными эмоциями.

Далее, нужно понять, как видит эту ситуацию оппонент. Позвольте каждому сказать свое мнение о проблеме, никого не перебивая. После этого, определите, в чем вы не согласны. Не нужно обсуждать противоречия, просто согласитесь, что вы их понимаете. Таким образом, проблема станет яснее.

Следующий шаг — найти решение. Здесь можно отстаивать свою точку зрения — но только не переходить на личности. Предлагайте как можно больше решений, какими бы фантастическими они ни казались.

И, наконец, нужно прийти к единому решению. Возможно, это самая сложная часть всего процесса. Каждый должен идти на уступки, и осознавать, что уступки делают оба. Кроме того, не нужно ожидать слишком большего — скорее всего итоговое решение не будет идеальным для всех, но компромисс — это все же лучше, чем нерешенная проблема. Важно, чтобы оба были согласны с решением, а когда проблема решена, то и гнев легче контролировать!