

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УПРАВЛЕНИЮ ГНЕВОМ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

Подростковый возраст – один из самых трудных периодов в жизни человека. Тело в подростковом возрасте сильно меняется, вы испытываете чувства, которые не можете объяснить. Одно из таких чувств – гнев, и он способен вывести вас из-под контроля.

К счастью, чувством гнева можно научиться **управлять**. Рассмотрим несколько рекомендаций, которые помогут справиться с чувством гнева.

### **Научитесь правильно выражать гнев**

Ключ ко всем эмоциям – знание того, как их выражать. Чтобы понять свои эмоции, вам потребуется некоторое время, потому что эмоции постоянно меняются и причиняют боль. Когда вы выражаете свои эмоции (смеетесь, когда вам радостно, или плачете, когда грустно), вы становитесь счастливее. С чувством гнева дело обстоит несколько сложнее, но существуют способы выразить и его, при этом не теряя самоконтроль.

Худшее, что вы можете делать в минуты гнева, – ломать вещи или разбрасывать их по комнате. В конце концов, они еще могут пригодиться вам или тому, кому они принадлежат.

Некоторые люди, чтобы выплеснуть гнев, предпочитают побить подушку или бросить ее о стену. Этот способ довольно безопасен – он не причинит вреда ни подушке, ни стене, ни вам.

### **Используйте техники, помогающие справиться с гневом**

Иногда бывает так, что выразить свои эмоции нет никакой возможности. Тем не менее, необходимость выплеснуть свой гнев остается. Лучше всего для этого научиться **техникам самоконтроля**. Для этого может потребоваться некоторое время, но эти техники действительно работают.

Начните с глубокого дыхания. Гнев вызывает выброс адреналина в кровь, и благодаря глубокому дыханию вы можете расслабиться и уменьшить его концентрацию. Если вам трудно глубоко дышать, просто медленно сосчитайте до десяти.

Самоконтроль необходим не только в подростковом возрасте. Вам он будет необходим в течение всей жизни. Самоконтроль нужен, даже если вы этого не осознаете. Контролируя себя, вы не обидите маму, критикуя обед, который она приготовила, или друга, увлекшегося чем-то новым.

### **Научитесь конструктивным способам выражения своих эмоций**

Когда вы пробуете контролировать свои эмоции, вам необходимо больше узнать о чувстве гнева, научиться его распознавать. Научитесь улавливать свой гнев до того, как он станет таким сильным, что контролировать его станет невозможно.

Прежде чем пытаться вмешаться в ситуацию, которая вызвала в вас гнев, подумайте о других способах справиться с ней. Вы можете ударить своего обидчика, но это не значит, что так стоит поступать. Продумайте различные варианты ваших действий и их возможные последствия, прежде чем реагировать на ситуацию. Это даст вам полное представление о том, какой вариант для вас является наилучшим. Такой метод широко известен как «управление рисками», и очень важно, чтобы Вы овладели им. Это поможет Вам избежать многих неприятных последствий.