**Управление злостью**

**Подготовка**

Не требует подготовки.

**Практика**

Поговорим про такую эмоцию, как злость и как ей управлять. Всем хорошо известно то чувство, когда злость вспыхивает мгновенно и мы ничего не успеваем с этим сделать. Происходит непроизвольно реакция, и в результате, когда чувства чуть остынут, мы испытываем сожаления о сказанном или сделанном и мучаемся чувством вины. Позже мы анализируем случившееся и понимаем, что можно было поступить по-другому, и даже даем себе обещание больше так не делать, но, к сожалению, раз за разом эмоции обгоняют наш разум и мы срываемся. Хорошая новость в том, что это происходит со всеми. И еще одна хорошая новость в том, что мы можем управлять своими эмоциями.

Познакомимся с несколькими техниками, которые помогут контролировать вспышку злости. Итак, что же делать, когда эмоции захлестывают?

1 упражнение. Нужно научиться распознавать первые появления злости, первые признаки именно у вас. Это может быть жар в теле, могут сжиматься кулаки или челюсть, перехватывать дыхание и прочее. Как только вы это чувствуете нужно скомандовать себе «стоп». Произнести громко и четко это слово, вкладывая в него как можно больше охвативших вас чувств. Дополнительно можно еще добавить протестующий жест – вытянутую руку ладонью вперед. В этот жест так же нужно вложить всю ярость, которая есть в теле. Затем медленный вдох и выдох. Теперь задаете себе вопросы, которые заземляют и возвращают в реальность: где я? что я вижу? что я чувствую? что я слышу? Как мы знаем, думать и чувствовать одновременно нельзя. Поэтому, когда мозг начнет отвечать на вопросы, эмоциональная волна пойдет на спад и вы сможете контролировать себя.

2 упражнение. Вы можете честно вслух сказать своему оппоненту «я сейчас очень злюсь» и дальше можете добавить какой-то образ. Например, ребенку можно сказать «я сейчас как колючий еж, мне хочется уколоть тебя своими иголками, я побуду пока одна, а потом мы закончим разговор». Вы уходите, внутренне успокаиваетесь, дышите, можете задавать себе вопросы, если необходимо. И возвращаетесь уже после того, как успокоились. Упражнение полезно для детей, так как мы учим их называть свою эмоцию, чествовать ее, понимать и правильно выражать.

3 упражнение. Поможет снизить в интенсивности эмоции, что бы с ней было легче справиться. Когда вы чувствуете внутри себя нарастающую волну гнева нужно целенаправленно осознанно сильно-сильно напрячь все тело, все мышцы, которые вы ощущаете в данный момент, и продержаться так 15 секунд. Затем вы расслабляетесь, расслабляется ваше тело и у него больше не будет энергии на то, чтобы выплескивать эмоции.

Что бы справиться с чувством злости очень подходят дыхательные техники:

1. В нужный момент нужно сделать глубоки вдох через нос и, представив, что у вас во рту трубочка для коктейля, выдохнуть через нее, прилагая усилия.
2. Называется «7 к 11», вдыхаете на 7 и выдыхаете на 11, именно такой ритм дыхания в состоянии покоя.
3. «Дыхание животом», первые разы лучше лечь, положить руку на живот, а другую на грудь, и начинаете дышать диафрагмой, при вдохе вы должны чувствовать, как живот поднимается верх, а грудная клетка остается на месте. Этот тип дыхание тоже характерен для спокойного естественного состояния.
4. Вдыхаете через нос и резко выдыхаете со звуком «ха» с усилием и именно животом. Такое упражнение хорошо разряжает и уменьшает подступающую волну злости.

Перечисленные техники, кроме второй, лучше практиковать уединившись, чтобы не вызывать лишних вопросов и непонимание у незнакомых людей. В домашнем кругу можно использовать все упражнения, но заранее нужно познакомить с ними окружающих. Это не только поможет вам, но и даст визуальный сигнал близким какие эмоции вы испытываете.

Еще одна техника называется «Состояние». Когда вы находитесь в спокойном ровном состоянии, никуда не торопитесь, и у вас есть минут 10 времени побыть наедине с собой, нужно закрыть глаза, сделать насколько глубоких вдох и выдох, максимально расслабиться. Представьте себя в спокойном красивом месте, там, где вы в безопасности, и где вы получаете лишь приятные эмоции. Когда вы почувствуйте себя в этом месте, зафиксируйте свое внутреннее состояние покоя и равновесия. Теперь вы можете почувствовать и увидеть внутри себя цвет этого состояния. А затем найдите внутри себя место, где ваше состояние покоя проявляется сильнее всего, где оно берет начало, там цвет будет наиболее яркий. Позвольте этому цвету наполнить вас целиком. Запомните этот цвет и это состояние. И, при необходимости, когда вы будете чувствовать, что вас накрывает волна гнева или другие негативные эмоции начинают зашкаливать, вы сможете с ними бороться. Нужно лишь на некоторое время закрыть глаза, выдохнуть и погрузиться в уже известное вам состояние покоя, увидеть себя заполненным вашим цветом гармонии и равновесия.