

4. ГНЕВ И АГРЕССИВНОСТЬ. СПОСОБНОСТЬ СПРАВЛЯТЬСЯ С ГНЕВОМ

Гнев – это одна из многих разновидностей свойственных людям эмоциональных проявлений. Сила гнева может варьироваться от средней степени раздраженности до неистовой ярости. Сам по себе гнев не является ни позитивным, ни негативным фактором – это совершенно нормальная и, как правило, даже полезная реакция на угрожающую ситуацию.

Степень испытываемого возмущения зависит от конкретной ситуации. Гнев обычно ассоциируется также с агрессивным поведением, однако сам по себе гнев автоматически еще не подразумевает агрессивности. Раздражаемся мы все, и, тем не менее, необходимо управлять своими чувствами и не допускать, чтобы гнев управлял нами.

Гнев могут спровоцировать некомфортные внешние условия, например, когда тебя оскорбляют или норовят поддразнить, когда говорят что-то обидное про твоих друзей или членов семьи, когда о тебе распространяют сплетни. Причиной может быть также ревность, или если кто-то взял без спроса или повредил важные для тебя вещи, или если приходится слишком долго кого-то дожидаться, или если ты не получаешь того, чего хотел. При негодовании возникают некоторые физические реакции, такие как учащенное сердцебиение, прилив крови к голове, покраснение лица, мышечное напряжение и т. д.

Чрезмерное негодование и агрессивное поведение по своей природе разрушительны. Обычно они приносят вред – возникают трудности в общении с друзьями и другими сверстниками, ухудшаются отношения в школе или на работе, страдает здоровье. Поэтому необходимо управлять своим гневом. Если ученики научатся анализировать себя, распознавать признаки гнева и держать его под контролем, то, в числе прочего, сократится и потребность гасить свои негативные эмоции при помощи психоактивных веществ. Как вспыхнувший огонь проще погасить, пока пламя еще маленькое, так и с гневом легче справиться, пока он еще не разгорелся в полную силу.

Существует множество способов **управлять приступами своего гнева**. Один из них – глубокое дыхание, которое помогает человеку успокоиться и смягчить раздраженность. Помимо этого, существуют специальные техники управления гневом, например, т. н. предупредительный сигнал. Чтобы успокоиться, можно также начать считать, внушать себе что-то; можно попытаться переосмыслить ситуацию и взглянуть на нее под другим углом. Детям можно предложить также и следующую модель, которая поможет им запомнить основные принципы управления гневом.

- **Г – гони** от себя гнев и не давай ему владеть тобой; старайся предвидеть ситуации, которые могут тебя взбесить.
- **Н – никто** тебя не заставит поступать агрессивно, если ты сам себе этого не позволишь; ты сам отвечаешь за свое поведение.
- **Е** – будучи в гневе, **не ехидничай** и не уязвляй никого; береги свой голос и тело для добрых слов и добрых дел.
- **В** – дай себе **время** успокоиться и обдумать, как лучше себя повести.

С точки зрения профилактики употребления ПАВ важно, чтобы дети и подростки умели анализировать себя, распознавать признаки гнева и контролировать его. Таким

образом, снизится необходимость снимать негативные эмоции путем употребления ПАВ и агрессивного поведения.



Использованная литература

1. Botvin, G J 2009. Life Skills Training. Пособие для учителя, 1. Princeton Health Press.
2. Koeries, J, Marris, B, Rae, T 2005. Problem Postcards. London. A SAGE Publishing Company.
3. Marienthali psühhiaatria ja psühholoogiakeskuse kodulehekülг <http://www.mppk.ee> (посещение 22.10.2013).