**Как выражать свою злость конструктивно? 10 полезных навыков**

|  |
| --- |
| Можно выделить **6 уровней проявления злости** от недовольства до ярости.  Как выражать свою злость конструктивно 10 полезных навыков  **1. Недовольство** — самая легкая степень злости. Часто оно даже не осознается человеком и не выражается. Будучи подавленным недовольство переходит в обиду.  **2. Обида** — более интенсивное переживание злости. Она может копиться и расти долгие годы. Может проявляться, как душевная боль и быть затаенной, а может усиливаться и переходить в разрушительное поведение.  **3. Раздражение** — это тот уровень злости, на котором появляются яркие телесные реакции. Так, раздраженный человек хлопает дверью, покрывается красными пятнами, повышает голос, кривит лицо и т.д.  **4. Возмущение** — реакция злости сильнее предыдущих, а к проявлениям прибавляется словесное выражение. Крики, ругань, упреки, хамство - реакции краткосрочные, при этом очень эмоциональные.  **5. Гнев** — это то состояние, когда тело начинает «требовать своего», появляется желание стукнуть, отбросить, оттолкнуть, ударить. Контроль сознания еще велик, но человек начинает выходить за рамки дозволенного.  **6. Ярость** — кратковременное чувство, обладающее большой разрушительной силой. В таком состоянии человек готов взорваться. Эмоции легко могут перейти в открытую агрессию.  Злость может **проявляться** в двух крайностях:  1) Внешнее спокойствие, подавление своей злости так, что другие даже не замечают этого. *Приходит на ум поговорка: «В тихом омуте черти водятся».*  2) Яркое проявление злости через крики, мимику и жесты. В таком случае о человеке говорят, что он  «заводится с пол-оборота».  Обе крайности опасны. Важно учиться **конструктивно выражать** свою злость.    Правила конструктивного выражения злости    **1. Отработать злость.** Найти безопасное место и избавиться от нее с помощью спортивных упражнений, прогулки, секса, рисования, пластилина и т.д.  **2. Поделиться своими чувствами.** Объяснить их в виде, например, следующих фраз: «…ты ведь знаешь, что меня злит, когда ты…», или «когда ты так поступаешь, я прихожу в ярость».  **3. Проявить переживаемые чувства** (например, раздражение) с помощью мимики и жестов, демонстрируя свое недовольство.  Чтобы злость не накапливалась, а осознавалась в момент возникновения, полезно выработать следующие **навыки**. Это будет отличной профилактикой психосоматических болезней.  10 навыков для конструктивного выражения злости  1. Осознавать ситуации, когда появляется злость.  2. Замечать и проявлять недовольство сразу же, как только оно появилось.  3. Осознавать причины своей злости.  4. Перестать подавлять и скрывать свою злость от других.  5. Признать свое право переживать любые чувства.  6. Научиться принимать жизнь такой, как она есть, и признавать наличие в ней несправедливости.  7. Научиться искать компромисс, вести диалог, уметь видеть ситуацию со стороны.  8. При невозможности разрешить ситуацию, уметь уходить от нее.  9. Высказывать свое недовольство поступком человека, а не его личностью.  10. Учиться давать себе паузу и не выяснять отношения будучи в ярости. |