**Семинар для педагогов**

**«Отрицательные эмоции: гнев, злость, вспышки агрессии. Чем вызваны и как с ними справляться»**

Случалось ли вам в последние месяцы или даже годы испытывать такие отрицательные эмоции как **гнев, злость, раздражение, необъяснимую агрессию**?

Казалось бы все хорошо, ничего такого не происходит, что может вывести из себя, но внутри вдруг начинает нарастать беспричинное раздражение.

Порой это происходит вспышками, похожими на приливы и отливы: вдруг накатило, спустя время отпустило, потом процесс повторяется.

Такое состояние выводит из равновесия, вы впадаете в отчаяние, и кажется, будто **теряете контроль над своими эмоциями**.

**В чем причина необъяснимой агрессии**

**Накопившиеся отрицательные эмоции требуют выхода**

Если вы прислушиваетесь к себе, пытаетесь разобраться в происходящих событиях, стараетесь осознавать свои поступки, поведение и мысли, то вы уже пришли к пониманию, что без принятия себя целиком не получится решить накопившиеся жизненные задачки и получить удовлетворение от жизни.

Как только вы приняли решение принять, простить себя, узнать свою теневую сторону, ваши отрицательные эмоции, качества, которые все это время таились внутри, начали давать о себе знать.

Подавленные эмоции откликнулись на ваш зов показать себя. И раз вы готовы принять их, они стали **выходить наружу**.

Чем больше у вас было переживаний, психологических травм, тем больше эмоций хранит ваше тело и подсознание.

И все это теперь готово выйти на поверхность.

Безусловно все теневые аспекты несут в себе дар, а эмоции — жемчужины мудрости. Но мы сегодня не об этом.

**Почему важно «выпускать пар»**

Напомню, что эмоции нельзя подавлять, нужно дать им выход. **Сделать вид, что их нет — не получится.**

Представьте кастрюлю с водой на плите — это вы. Нагревающаяся вода — ваши эмоции. Когда вода закипает, крышка начинает подскакивать.

Вы усилием воли держите эту крышку, то есть**подавляете эмоции**. Но иногда эта крышка отскакивает сама под напором пара или кто-то извне (ребенок, близкий или посторонний человек, а может внешнее событие) эту крышку открывает. И тогда выходит пар.

Есть такое выражение — «выпустить пар», то есть выплеснуть эмоции. Если рядом в этот момент никого нет, пар рассеивается, вы расслабляетесь.

Но если кто-то «помог» снять крышку, то весь пар направляется на этого человека.

И нужно обладать огромной волей и осознанностью, чтобы в эту секунду сдержаться и суметь направить весь этот поток эмоций в нейтральное пространство.

Многие начинают испытывать чувство вины за свою агрессию, проявленную по отношению к близким, детям, родителям.

**5 способов отпустить отрицательные эмоции**

**1. Превратите отрицательные эмоции в золото**

Любое проявление негативных эмоций скрывает в себе дар.

Научитесь видеть его, и тогда вы не будете пугаться очередной вспышки гнева, злости. А процесс отпускания, преображения будет происходить гармоничней

Когда вы чувствуете гнев или негодование и не пытаетесь «избавиться» от этих эмоций или судить себя за их переживание, вы можете увидеть их как **творческую энергию**, которая просто нуждается в правильном выходе.

Гнев и негодование — это та творческая энергия, которая еще не нашла продуктивного выхода. Эта энергия просто нуждается в вашем руководстве, чтобы двигаться в правильном направлении.

Таким образом, именно те энергии, которые ощущались неудобными и болезненными для вас в прошлом, могут стать **энергетическим золотом**, когда вы им дадите здоровый выход.

**2. Обращайтесь за помощью к высшим силам**

Не забывайте, что вы никогда не остаетесь одни. С вами рядом всегда ваши помощники — ангелы, духовные наставники, ваша вера!

Просите высшие силы, чтобы **дозировали выход агрессии** и других негативных эмоциональных проявлений.

Используйте все известные вам способы, чтобы объяснить вашим духовным наставникам, как вы хотите пережить гнев, злость и раздражение.

Просите показать, понятным для вас языком, способы освобождения от деструктивных эмоций и будьте внимательны, чтобы не пропустить ответ.

**3. Займитесь регулярными физическими упражнениями**

Часто на пути духовного роста люди забывают о своем физическом теле, перестают должным образом заботиться о себе.

Если вас одолевают бесконтрольные вспышки гнева и агрессии, значит, пришло время **направить внимание на свое тело**, обратиться к нему за помощью.

Найдите для себя свой, удобный для вас, вид физических упражнений.

Кому-то больше подойдет быстрая ходьба или пробежки, другим — силовые тренировки.

Для кого-то наилучший способ выпуска застоявшихся эмоций будут танцы, йога, пилатес или стретчинг.

Важно! Во время занятий концентрируйтесь на физических ощущениях, удерживайте цель — для чего вы это делаете, пребывайте в настоящем моменте.

Часть агрессии будет уходить вместе с занятиями. Но при условии, что вы введете их в свой ежедневный график и будете выполнять их не только когда вами уже овладели гнев, злость или ярость, а регулярно, в профилактических целях.

По своему опыту скажу, что я долго шла к тому, чтобы начать заниматься фитнесом или йогой. Мотивировала себя различными способами. Но ничего особо не менялось.

В итоге самой эффективной для меня мотивацией стал именно сброс излишней энергии, несущей в себе негатив. Не хотелось, чтобы это регулярно обрушивалось на моего ребенка и близких людей.

**4. Оберегайте ваш ресурс**

Когда нет сил, любая мелочь выводит из себя. Если добавить к этому еще параллельный процесс выхода отрицательных эмоций, представьте какая буря может начаться.

Поэтому оберегайте ваш ресурс. **Ваше ресурсное состояние — это ваш капитал.** Не растрачивайте его на мелочи и вещи, неважные для вас и забирающие энергию.

Следите, куда направлены ваши мысли, действия, разберитесь с целями и следуйте им. Контролируйте, что вы делаете, ведет ли это занятие к вашей цели, делает ли вас счастливым.

Если наступит очередная вспышка злости или раздражения, вы сможете воспользоваться частью сохраненного ресурса, чтобы экологично освободиться от негативных эмоций и не навредить своим близким.

И не придется потом винить себя за проявленную агрессию по отношению к другим людям.

Здесь как с деньгами. Если у вас есть финансовая подушка безопасности, то в случае непредвиденных обстоятельств, вы не будете в стрессе бегать и искать деньги, а воспользуетесь теми, что отложили.

**5. Осознайте, что процесс освобождения от отрицательных эмоций необходим и вам**

Воспринимайте выход негативных эмоций как один из этапов полного принятия себя, **возвращения к себе**. Пока вы от них не освободитесь, они будут заслонять от вас истину, настоящего себя. **Ощутите свою значимость и неотъемлемую роль в этом процессе освобождения.**

**Подавлять эмоции, особенно негативные, вредно.**

Обвинять в них кого-то другого или внешние обстоятельства, значит находиться в состоянии жертвы.

Читайте, как вернуть ответственность за свое состояние себе, а также как научиться проживать негативные эмоции так, чтобы не отравиться ими.

Хорошо получается сохранять гармонию, когда вы наедине с собой и нет никаких внешних раздражающих факторов.

Если вы расстраиваетесь, что вас дергают и не дают побыть наедине с собой, это вы  перекладываете ответственность с себя на других людей. Потому что это ВАШ фокус слетает.

На самом деле, когда вы находитесь внутри себя, вы наполнены, гармоничны, равновесны, ничто вас не может выдернуть вовне, ничто.

Возможно, это для вас будет открытием, но вы можете быть гармоничными и когда ребенок пищит, кричит, и когда собаки лают, и еще что-то происходит.

Потому что гармоничное состояние первично. Когда вы пребываете в гармонии, ничто извне вас не может выбить из этого состояния. Верните ответственность за себя себе.

Как раз внешними факторами вас могут вынуждать **взять ответственность за свои состояния**, за свои эмоции, настроение.

Поэтому если вдруг припрет и станет сильно тяжко, смотрите, где вы этого избегаете. Необязательно идти сложным путем, можно пройти более легким: «Да, я увидела. Да, работаю. Да, поняла. Да, приму меры». Это несложный вариант.

Но когда вы отказываетесь видеть и признавать, тут срабатывает принцип тени.

Главное – признание себе: «Я отказываюсь признаться, и все это проецирую вовне — это они меня отвлекают, это они делают, это все они».

Это не они, это я теряю фокус, это я не могу погрузиться внутрь себя, это мне нужны уникальные какие-то обстоятельства, чтобы что-то сделать.

А по сути диагноз прост – вы в этот момент находитесь не в гармоничном, не в ресурсном состоянии. Поэтому каждый раз возвращайте фокус себе, ответственность себе: «Это мои мысли».

**Как прожить чувство вины, жалости к себе**

Есть такие люди, которые выпадают в чувство вины и путают его с ответственностью.

Вина – это про эмоции, стыд – это про действия.

Чувство вины и чувство стыда – это «я себе поставила двойку, я себе вынесла смертельный диагноз». Вы сами вынесли себе приговор.

Только вопрос, за что вы себя осуждаете? За действия – стыд, или за эмоции, за то, что вы ощущаете, чувствуете?

Самый главный гневный критик любого человека – это он сам. Мы себя сами осуждаем. Не справились. Были, например, в ровном состоянии, и вдруг сорвались: на детей, на мужа. Именно за это ощущение провала вы себя осуждаете.

Но вы живой, настоящий человек в физическом теле.

Как только вы станете ангелом, безгрешным, идеальным, перфектным, вы сразу умрете, потому что вам нечего здесь будет делать, смысл нахождения здесь пропадет. Вы ничему новому не научитесь, и ни на чем не вырастете больше.

Поэтому шаг за шагом учитесь принимать себя, и в состоянии провала, и в состоянии драмы, и в состоянии жалости к себе.

**Почему важно проживать негативные эмоции**

Негативные эмоции нужно проживать, потому что где-то внутри вас есть маленькая часть, тварь дрожащая, которая считает, что вот вы такая.

Ее нельзя затыкать, иначе она уйдет в тень и начнет через ваших мужчин, детей, близких семафорить и говорить: «Забери меня обратно!» С теневыми аспектами так нельзя.

Но и важно **ограничивать по времени** нахождение в этих эмоциях. Прямо по часам засекайте, когда вы даете себе время поныть, повыть, побыть в этом мучительном состоянии.

Ставьте таймер, и когда он прозвенит, переключайтесь, буквально насильно переключайте себя, если требуется. Для кого-то это бытовые вещи, для кого-то — музыка, — спорт. Я, например, заставляю себя чем-то другим заняться — мое время вышло.

У меня был такой случай, когда я лежала в жалости к себе в очередной раз. И внутри что-то начало хихикать: «Слушай, может, хватит, а? Пять минут-то уже прошло, уже даже десять прошло. Наигралась, насмеялась, наплакалась. Давай, выключайся».

У меня отрезвление наступило, и теперь я просто даю себе в этом побыть какое-то определенное количество времени.

**Не озвучивайте ваши жалобы**

Важно — не озвучивать ваши страдания никому, поскольку слово имеет сильное влияние, особенно людям 3-D.

Когда у вас недостаток энергии, когда вы в эмоциях, в страхе, у вас нет осознанности, она выключается.

Но обычно мы и начинаем жаловаться в таком состоянии, потому что включаются старые программки, старые рефлексы. В этот момент ваша продвинутая часть спит.

Потому научитесь себя контролировать в такие моменты, сдерживаться, **подавляйте желание пожаловаться**.

Звоните, разговаривайте с близкими когда вы в гармоничном или ровном состоянии.

Надеюсь, я помогла вам понять, что выход негативных эмоций — это естественный процесс, необходимый для вашего развития.

Теперь у вас есть понимание причин этого явления и инструменты, которыми вы можете воспользоваться в нужный момент.