

## Сказка ложь, да в ней намек или как усмирить вспыльчивость

Составитель: педагог-психолог Н.В.Михайлова

### Восточная притча о гвоздях.

Жил-был один очень вспыльчивый молодой человек. И вот однажды отец дал ему мешочек гвоздей и наказал каждый раз, когда он не сдержит своего гнева, вбить один гвоздь в столб забора.

В первый день в столбе было несколько десятков гвоздей. На другой неделе он научился сдерживать свой гнев, и с каждым днем число забиваемых гвоздей стало уменьшаться. Юноша понял, что легче контролировать свой темперамент, чем вбивать гвозди.

Наконец пришел день, когда он ни разу не потерял самообладания. Он рассказал об этом отцу и тот сказал, что на сей раз каждый день, когда сыну удастся сдержаться, он может вытащить из столба по одному гвоздю.

Шло время, и пришел день, когда он мог сообщить отцу о том, что в столбе не осталось ни одного гвоздя. Тогда отец взял сына за руку и подвел к забору:

- Ты неплохо справился, но ты видишь, сколько в столбе дыр? Он уже никогда не будет таким, как прежде. Когда говоришь человеку что-нибудь злое, у него остается такой же шрам, как и эти дыры. И не важно, сколько раз после этого ты извинишься – шрам останется.



Говорят, что когда император Гай Юлий Цезарь, чувствовал, что его охватывает гнев, он обычно прочитывал про себя весь римский алфавит, прежде чем начать говорить.

Гнев ослабляет человека. Почти в любой ситуации он ставит его в невыгодное положение. Бывают моменты, когда мы не в состоянии сдерживать своих эмоций, в особенности негативных. Однако и в социальном, и в плане здоровья, для нас очень важно контролировать свои эмоциональные порывы. Гневливые срывы на работе приведут в итоге к увольнению, а дома — к напряженной, натянутой обстановке, когда люди не желают общаться друг с другом именно по причине невозможности провести спокойный разговор.

Откуда же берутся все эти бурные эмоции? Люди часто говорят: "От его слов я просто обезумел" или "Он заставил меня чувствовать себя таким виноватым", – как будто внешние события порождают наши эмоции. Но наши эмоции вызывают не внешние обстоятельства. Напротив, по большей части наши чувства определяются тем, что мы сами себе говорим в наших мыслях. Мы чувствуем то – что думаем! Иногда мы осознаем эти внутренние диалоги, а иногда они проходят неуловимо и мы не в силах их заметить. Но зато мы очень хорошо знаем, какие чувства и поступки рождаются из таких бесед в нашем сознании. Мы можем приучить себя определять расстраивающие нас мысли, которые заставляют нас выходить из себя и приводят нас к срыву.

Как же усмирить свою вспыльчивость?

Подавлять свою вспыльчивость, пытаясь «выпустить пар» бесполезно. Но сознательный подход к происходящему заключается в работе с корнем этого явления – нашими негативными суждениями и оценками. В моменты, когда вы начинаете чувствовать приближение гнева, лучше всего будет отвлечься от разговора и попытаться провести с собой внутренний диалог. Это притормозит развитие спора и позволит разобраться в своих чувствах, оценить, стоит ли ситуация траты на неё драгоценной психической энергии.

Такая передышка позволит вам через оценку своих чувств изменить их. Проанализировав ситуацию и своё реальное к ней отношение, вы сможете решить, как вам быть со своими чувствами, а, главное, как достичь того, чего вы пытаетесь достичь чрезмерной эмоциональностью.

Когда речь идет о вашем самообладании – будьте жадным: сохраняйте его.

