

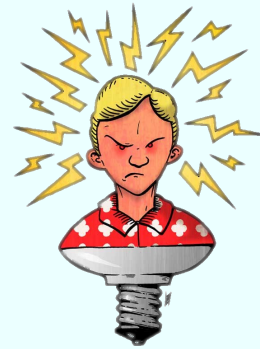


Как справиться с собственной агрессией?

Агрессия – любая форма поведения человека, носящая в себе разрушительный характер и нацеленная на принесение ущерба людям либо вызывающая у них психологический дискомфорт. Часто агрессию связывают с такими эмоциями как “злость” и “гнев”. Чтобы понять, почему возникают негативные эмоции, задай себе вопросы и ответь на них:

- Я злюсь, когда...
- Я обижаюсь, когда...
- Я раздражаюсь, когда...
- Я ненавижу, когда...

С детства родители обычно запрещают проявлять своим детям гнев и злость, потому что они считают, что это говорит о невоспитанности, несдержанности, агрессивности их ребенка. Но важно понимать, что накапливаясь в нас, энергия злости и гнева разрушает нас изнутри, вызывая болезни, усталость и депрессию. *Что же делать?*



Можно применять различные дыхательные или физические упражнения:

1) Упражнение «Досчитай до 10»

Сделать очень глубокий вдох и медленно досчитайте до 10. Добейтесь того чтобы ваше дыхание стало спокойным. Обычно достаточно спокойного вдоха и медленного выдоха. Сделайте это несколько раз, еще раз... Ну вот и успокоились.

2) Упражнение «Повторное дыхание»

Сделайте вдох на 4 счета, задержите дыхание на 4 счета, сделайте выдох на 4 счета. Это один цикл. Повторите: на 4 счета вдох, на 4 счета пауза, на 4 счета выдох. Достаточно сделать 10 циклов этого дыхательного упражнения, и вы почувствуете, что ваше состояние стало более спокойным и уравновешенным.

3) **Упражнение «Разрядка».** Сильно сожмите руки в кулаки, еще сильнее, максимально сильно, а теперь расслабьтесь. Потянитесь вверх постарайтесь пальцами достать потолок, выше, выше еще выше и опустите руки, а теперь потрите ладони, сильнее потрите и прижмите ладони к щекам.

Также существуют способы безопасного выражения злости и гнева:

- ◆ громко спеть любимую песню или громко покричать (например, за просмотром матча);
- ◆ используя «стаканчик для криков», высказать все свои отрицательные эмоции;
- ◆ побить боксерскую грушу или подушку;
- ◆ выполнить бытовые физические дела (помыть пол или посуду, полить цветы, постирать руками белье) или заняться спортом, принять контрастный душ;
- ◆ скомкать или разорвать несколько листов бумаги (газеты), а затем их выбросить;
- ◆ быстрыми движениями нарисовать свою злость или обидчика, а затем «зачиркать» его;
- ◆ посмотреть юмористическую передачу, посмеяться;
- ◆ устроить дискотеку, потанцевать.

