Как самостоятельно справиться с 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”. Накапливаясь в нас, энергия злости и гнева разрушает нас изнутри, вызывая болезни, усталость и депрессию.  Агрессия может выражаться различными способами, в зависимости от этого выделяют следующие ***виды агрессии****:*   * *Физическая агрессия*заключается в нанесении человеку телесных повреждений или порче его имущества. * *Косвенная агрессия* — это агрессия, которая проявляется в скрытой замаскированной форме (вандализм, клевета, интриги и т.д.) * *Вербальная агрессия*проявляется в речи. Это крики, оскорбления, обвинения, проклятья. * *Скрытая агрессия* — негативные чувства к другому человеку, которые скрываются от него и долгое время держится в себе. Она может проявляться в страхах, скуке, депрессии, гордыне и т.д.   Причины, вызывающие агрессию самые разнообразные. Они могут быть связанны с врожденными особенностями человека, со средой, в которой он вырос, с его состоянием в данный момент, с событиями, произошедшими в жизни человека и т.д. Выделим некоторые **причины, которые могут вызвать агрессию**:  1)      Врожденное свойство всех живых существ, направленное на защиту своей территории.  2)      Гормональные нарушения (переизбыток адреналина и тестостерона)  3)      Использование психоактивных веществ (алкоголь, наркотики и т.д.)  4)      Усталость, физическое и эмоциональное истощение  5)      Трудности в личной жизни и профессиональной деятельности  6)      Невозможность реализовать намеченные планы  7)      Сцены насилия в кино, в интернете, в собственной семье  8)      Сниженная самооценка  9)      Повышенная тревожность и д. р.  Как снизить агрессию?  Как уменьшить ее влияние на нашу жизнь и наши отношения с другими людьми? Как научиться контролировать возникновения агрессии?  Наверное, самым действенным способом, будет устранение причин, которые вызывают агрессивное поведение. Но не всегда это возможно сделать сразу. Как и нельзя полностью исключить раздражающие ситуации из нашей жизни, и наложить морально нравственный запрет на возникновение агрессивных действий. Но есть некоторые способы, которые помогают в более конструктивной форме отреагировать агрессию.  **Способы разрядки агрессии:**   * **Дыхательные 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 почувствуйте, что ваше состояние стало более спокойным и уравновешенным.  *3)   Упражнение «Источник спокойствия»*  Успокойте ваше дыхание. Делая вдох на 5 счетов представьте, как вы вдыхаете  спокойствие (энергию, любовь, уверенность, гармонию и т.д.). Задержите дыхание, досчитав до семи. А после выдыхайте на счет пять, представляя, как вы отпускаете напряжение и усталость, злость, ненависть.  Опять задержите дыхание и продолжайте новый цикл упражнения.  Дышите подобным образом в течение 4 -5 минут. Вы заметите как стали более спокойными и уравновешенными.  *4)   Упражнение «Успокаивающее дыхание»*  Примите удобное для вас положение. Сделайте медленный полный вдох через нос так, чтобы сначала наполнить воздухом живот, а затем грудную клетку. Задержите свое дыхание. Дальше уже на выдохе сначала расслабляйте и опускайте грудь, а потом уже слегка втягивайте живот. Выполните 10–циклов такого дыхания, стараясь при этом сделать глубокий  вдох и медленный выдох.  *5)   Упражнение «Меняем ноздри»*  Примите удобную для Вас позу и закройте глаза. Закройте пальцем руки левую ноздрю и сделайте вдох через правую, задержите дыхание и выдохните через левую, закрыв при этом правую ноздрю. Потом закройте правую ноздрю и сделайте вдох через левую ноздрю. Сделав вдох через левую ноздрю, выдох сделайте через правую ноздрю, закрыв при этом левую ноздрю. Достаточно нескольких повторений. Не рекомендуется выполнять данное упражнение перед сном.   * **Сознательные действия способные перевести  энергию агрессивной реакции в мирное русло:**   1)   сделайте генеральную уборку или перестановку в доме;  2)   побейте подушку;  3)   разбейте пару тарелок;  4)   помойте посуду;  5)   повесьте полку;  6)   займитесь ремонтом машины;  7)   займитесь своим любимым делом;  8)   поплачьте;  9)   покидайте дротики;  10)    займитесь спортом или йогой;  11)    напишите гневное письмо и порвите его;  12)    поговорите с близкими людьми;  13)  проговорите чувства, которые вы испытываете. Можно высказать их тому человеку, к которому вы эти чувства испытываете, а можно тем людям, которым вы доверяете. Например, "Мне очень обидно слышать твои слова. У меня внутри протест, сильное напряжение и я готов(а) взорваться". - Пока будете подбирать подходящие слова,  сами начнете успокаиваться.  14)  опишите свои ощущения. Сосредоточьтесь на своем дыхании или на пульсе. Полезно задать себе вопрос: "Что я сейчас чувствую?" и попробовать описать свои ощущения максимально физиологично и подробно: тут пошли мурашки, тут дрожит, тут застыло... Если это не снимет напряжение полностью, то определенно его снизит.  Главная цель всех этих действий — дать себе некоторое время для того, чтобы остыть.   * **Физические упражнения**:   1)   *Упражнение «Растягивание плеч*». Встаньте прямо и положите руки на плечи. В тот момент, когда Вы делаете вдох, поднимайте локти рук, как можно выше и опрокиньте голову назад. На выдохе вернитесь в исходное положение. Повторите это упражнение несколько раз, чтобы снять напряжение в шее, плечах и спине.  2)   *Упражнение «Дотянуться до неба».* Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Во время вдоха вытяните руки вверх и потянитесь так, как будто Вы пытаетесь дотянуться до звезд. На выдохе опустите, и встряхните руки, примите исходное положение. Повторить 5 раз. Для большего эффекта от упражнения старайтесь дышать очень глубоко и растопыривайте пальцы рук в тот момент, когда Вы тянитесь к верху.  3)   *Упражнение «Обхват ног».* Сядьте прямо на стул. Прижмите ноги к себе так, чтобы пальцы ног находились на краю стула, а подбородок находился между коленями. Обхватите руками ноги и очень сильно прижмите к себе. В таком положении нужно пробыть около десяти секунд, а потом резко ослабить хватку. Повторите это упражнение 5 раз. Такое упражнение позволит расслабить мышцы спины и плеч. Упражнение рекомендуется делать утром после тяжелой ночи или долгого сна, если Вы чувствуете слабость в мышцах.  *4)   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.  Основная цель этих упражнений - убрать напряжение в мышцах которое возникает, когда человек испытывает агрессию. |