



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».

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.

Главная цель всех этих действий — дать себе некоторое время для того, чтобы остыть.

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.

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 «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

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) займитесь своим любимым делом;
- 6) поплачьте;
- 7) покидайте дротики;
- 8) займитесь спортом;
- 9) напишите гневное письмо и порвите его;
- 10) поговорите с близкими людьми;
- 11) 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.
- 12) 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...

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 кверху.

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.

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.



**Татьяна
Владимировна
Черных, психолог
213-18-20**