**Как контролировать агрессию: хорошие советы по обретению спокойствия**



В нашей жизни множество стрессовых ситуаций и негатива. Не удивительно, что иногда нам трудно сдержать свою агрессию и недовольство. Есть люди, которым с этим справиться проще, другие же вспыхивают по каждому поводу. В этом нет ничего предосудительного, ведь это всего лишь реакция организма, но нужно научиться ее контролировать.

Как сдерживать агрессию

Приведем несколько методик, помогающих держать себя в руках при раздражении и злости:

**·** Если вы чувствуете, что вас начинает что-то раздражать, постарайтесь отстраниться от ситуации. Лучше всего, конечно, физически, но если нет возможности, то хотя бы морально. Подумайте о чем-то успокаивающем, хорошем.

 **·** Если вас злит человек, постарайтесь поставить себя на его место, разобраться, почему он так себя ведет, его мотивы. Так вам будет легче согласиться с его доводами.

**·** Тренируйтесь все воспринимать спокойно. Представьте, что вы поверхность воды, зеркало или каменная стена, и что бы ни происходило, они никак не реагируют, а только отражают.

**·** Относитесь терпимее к недостаткам других, все мы не безгрешны и можем ошибаться.

 **·** Не кричите. Чувствуя, что начинаете повышать голос, делайте глубокий вдох, представляя, что весь негатив покидает вас с выдохом. При необходимости повторите несколько раз и только тогда продолжайте разговор.

**·** Делайте передышку. Если не можете справиться с гневом, постарайтесь немного успокоиться, побыть наедине или хотя бы мысленно посчитать до десяти.

**·** Делитесь переживаниями с близким человеком. От него вы можете получить поддержку и помощь.

 **Как контролировать агрессию**



Приемы, сдерживающие проявление агрессии по факту, конечно же, хороши, но еще лучше будет подавление ее в корне. Для этого возьмите на заметку некоторые советы:

 · Начните заниматься спортом. Физические нагрузки — отличное средство избавиться от неконтролируемой энергии, возможность дать ей выход в безопасное русло.

· Обеспечьте организму полноценный отдых. Сон — важная составляющая нашей жизни. Когда человек не высыпается, он становится раздражительным, неуравновешенным и подверженным негативному влиянию. Для взрослого человека суточная норма сна составляет около 7—9 часов.

· Попробуйте поупражняться в техниках, включающих медитацию. Считается, что она способствует внутреннему покою и равновесию. Это поможет вам стать более спокойным человеком.

 · Научитесь сбрасывать нервное напряжение. В этом хорошо помогает любимая музыка, общение с друзьями, отдых на природе.

Таким образом, вы снизите риск проявления агрессии в сложных ситуациях.

 · Пересмотрите жизненные ценности. Разберитесь, что именно вас раздражает, злит, выводит из себя, и почему это происходит. Возможно, вы сможете поменять взгляды на эти вещи.

· Помните, что нужно уважать мнение других людей, их право на свои поступки и выражение мыслей. Каждый раз, чувствуя поднимающуюся волну недовольства, вспоминайте, что мир принадлежит не только вам, а всем людям.

Вы узнали как сдерживать агрессию. Но если эмоции постоянно сдерживать, рано или поздно они могут вылиться в болезнь или депрессию. Любые непроявленные эмоции всегда находят выход. То есть они неизбежно во что-то выливаются. Они, как энергия, не появляются из ниоткуда и не уходят в никуда. Вот почему вам необходимо после применения одного из предложенных способов сдерживания агрессии сказать собеседнику спокойно и размеренно о том, что вас разозлило или какие действия этого человека вам не понравились и почему. Примените «Я-сообщение». Забудьте слово «ты», («Ты все неправильно сделал!», «Это все из-за тебя!», «Ты во всем виноват!»), возьмите ответственность на себя («Мне не понравилось, что ты…», «Я огорчилась, потому что…», «Мне больно видеть…Ф», «Меня не радует, что…»). И в конце — придумайте альтернативные варианты поведения собеседника в данной ситуации. Скажите ему, как бы вам было приятно, если бы он поступил вот так, а не вот так. Если вы проделаете эту технику правильно, спокойно и аргументированно, ваш собеседник не только услышит вас, но и прислушается. Остался последний шаг — дайте своей агрессии выход в действии, найдите подходящий для вас способ выразить гнев через реакцию тела. Лучший и гарантированный способ – это спорт. Бег, фитнес, борьба, танцы, прыжки. Также может помочь то занятие, которое приносит вам удовольствие и одновременно работает с телом – например, рисование, лепка, вязание. Можно побить подушки или грушу. Покричите громко в свое удовольствие в закрытой машине, в лесу, в поле, у водоема. Хотите поплакать — поплачьте.

 Итак, если вы чувствуете, как на вас накатывает агрессия, вам нужно пройти три шага:

 · В момент конфликта, когда вам хочется повысить голос или поругаться, примените один из способов, показывающих, как справиться с агрессией.

· После этого спокойно поговорите с собеседником при помощи Я-сообщения.

 · После применения любого способа сдерживания агрессии, несмотря на то, как вы сумели разрешить конфликт, вечером или на следующий день обязательно дайте выход своим эмоциям, сходив в спортзал или побегав в лесу, заодно став еще красивее и счастливее.



Упражнения, которые помогут вам

 восстановить равновесие:

**Упражнение «Осознанное дыхание».**Упражнение направлено на профилактику агрессии. Оно длится всего 10 минут в день и дарит спокойствие на всю жизнь. Сядьте или лучше ложитесь на спину в тихой обстановке, где никто вас не побеспокоит. Положите правую руку в область пупка, а левую — на грудную клетку. Дышите так, чтобы поднималась только правая рука. Можно также положить небольшую книгу на живот и следить за тем, как она поднимается. Дышите глубоко и медленно, животом, следите за своим дыханием. Попробуйте замедлить ход своих мыслей. Думайте только о своем дыхании. «Сейчас я вдыхаю, мои легкие заполняются воздухом, во все органы поступает кислород…» Данная техника также называется диафрагмальное или брюшное дыхание. Помимо агрессии, она помогает справиться с паническими атаками, страхами и тревогами. Если вы будете выполнять эту технику ежедневно – агрессия постепенно уйдет из вашей жизни.

**Упражнение «Счастливое место».**Упражнение направлено на снятие эмоционального напряжения, когда нужно привести себя в порядок – успокоить дыхание, расслабиться, настроиться на позитивный лад. Выберите спокойное, тихое место. Сядьте поудобнее. Закройте глаза и вспомните или представьте место, в котором вам хорошо. Это может быть конкретное место или же абстрактное – лес, море, горы, озеро, пляж. Постарайтесь представить счастливое место как можно более конкретно, осязаемо, детально. Мысленно перенеситесь туда. Какая там стоит погода? Постарайтесь почувствовать запахи счастливого места. Какие цвета есть в счастливом месте? Какого цвета фасады, небо, деревья, земля под ногами? Кто или что вас там окружает? Какие звуки вы слышите? Изучите счастливое место как следует. Побудьте там. Наслаждайтесь спокойствием, уютом и свободой.

Когда безмятежность окутает вас с ног до головы, сделайте несколько глубоких вдохов-выдохов. Откройте глаза, но еще на несколько минут останьтесь «там». Затем, поблагодарите это место за то, что оно есть и неторопливо вернитесь в реальность.

Источники: [https://prisnilos.su/psychology/kak\_kontrolirovat\_agressiu.html](https://ok.ru/dk?cmd=logExternal&st.cmd=logExternal&st.sig=wrZJo89YiyvYW5xiWSHn1VeQIX_nxm4CExO_99Lly9NNKlJ99ST5I11xgTSIs7OP&st.link=https%3A%2F%2Fprisnilos.su%2Fpsychology%2Fkak_kontrolirovat_agressiu.html&st.name=externalLinkRedirect&st.tid=152151658937812), [https://chtoplisnilos.ru/kak-kontrolirovat-agressiyu.html](https://ok.ru/dk?cmd=logExternal&st.cmd=logExternal&st.sig=xkljUxD5E23-ihFTxhEvtjIuNXCjyAf_FNM_Ax10nLaeLy0VSuAYS5NC4HhDBvrE&st.link=https%3A%2F%2Fchtoplisnilos.ru%2Fkak-kontrolirovat-agressiyu.html&st.name=externalLinkRedirect&st.tid=152151658937812)

Социальный педагог Козлова Е.В.