**Как справляться с агрессией?**



Довольно часто мы сталкиваемся с разными эмоциями, которые нам не всегда понятны. Это могут быть простые эмоции: радость, грусть, страх, злость. Но весь спектр эмоций, чувств и настроений гораздо шире. Поговорим об агрессии, о тех эмоциях, которые ее вызывают и, конечно же, о том, как выражать свои негативные эмоции приемлемым способом или как справиться с собственной агрессией.

**Что такое агрессия?**

Агрессия – это поведение человека, направленное на причинение физического или психологического вреда другому человеку или живому существу. К такому поведению относятся драки (или одностороннее нападение), оскорбления, угрозы, унижения и грубость. Например, если ты участвуешь в конфликте, ты можешь выбрать одну из двух наиболее распространенных стратегий: обсуждать возникшую проблему спокойно, высказывая свое мнение и проявляя уважение к собеседнику или же прибегнуть к оскорблениям, разговорам на повышенных тонах или даже рукоприкладству. В большинстве случаев, более эффективным является первый вариант, содержащий в себе спокойную и конструктивную беседу.

**Какие эмоции предшествуют агрессии?**

Эмоции, которые приводят к агрессивному поведению чаще всего имеют следующую градацию: раздражение – злость – гнев – ярость. Агрессия может возникнуть на каждом этапе, ведь кто-то начинает проявлять ее, только почувствовав раздражение, а другой человек не станет вести себя агрессивно, если не дойдет до стадии ярости. Ниже будут даны рекомендации о том, как справляться с агрессией, если она наступает из-за банального раздражения и как не усугубить ситуацию и не допустить перерастания собственной злости в гнев и ярость.

**Как выражать негативные эмоции приемлемым способом?**

Наиболее конструктивным способом выражения негативных эмоций является так называемое «Я-высказывание». Эффективен этот способ потому, что в данном высказывании целью является проговаривание собственных эмоций и чувств, связанных с обстоятельствами или поведением другого человека. Вместе с тем, используя «Я-высказывание» мы не обвиняем собеседника в чем-либо и не пытаемся руководить его действиями, поэтому шанс вызвать агрессию в свою сторону значительно снижается.

Еще один эффективный способ взаимодействия с окружающими людьми – ведение диалога только в состоянии спокойствия. Таким образом, как только ты чувствуешь, что начал злиться или раздражен, ты можешь предложить перенести разговор на некоторое время, чтобы успокоиться и подобрать аргументы для дальнейшей дискуссии.



**Практические рекомендации**

Для того, чтобы справиться с собственной агрессией и оставаться спокойным даже в самой сложной конфликтной ситуации, попробуй воспользоваться следующими рекомендациями.

1. Переключи внимание. Если ситуация, в которой ты находишься, слишком давит на тебя и решить ее не получается в течение какого-то времени, переключи свое внимание на то, что тебе приятно: любимая музыка, хобби или просмотр хорошего фильма.

2. Используй дыхательные техники.Для этого можешь скачать на свой телефон специальное приложение (подойдут приложения для медитации или специальное приложение Prana Breath).

3. Займи руки.В момент сильного напряжения можно скручивать или рвать ненужную бумагу, выстукивать пальцами ритм своего дыхания или же делать себе массаж пальцев. Все эти способы помогают снять лишнюю тревожность и успокоиться.

4. Пой. Чаще всего, когда мы поем (или напеваем себе под нос), мы автоматически выполняем первые две рекомендации: регулируем дыхание и переключаем внимание. А если напевать какую-нибудь детскую, добрую песенку, то и настроение скорее всего поднимется гораздо быстрее.

5. Отдохни.Иногда мы настолько устаем от разных обстоятельств и ситуаций, с которыми сталкиваемся, что контролировать агрессию уже просто не хватает сил. В таком случае нужно просто дать себе время, чтобы полежать, поспать или побыть в спокойной обстановке.

6. Займись спортом.Для нормализации собственного состояния нет ничего лучше физической нагрузки. Во время физических упражнений вырабатывается гормон счастья – эндорфин, который снижает уровень стресса в организме. Да и махать кулаками лучше в боксерском зале, а не в уличной драке.

7. Огради себя от агрессивных людей.Зачастую мы можем заряжаться негативными эмоциями от окружающих, поэтому важно снизить общение с теми, кто может влиять на твое настроение. Даже с учителем можно сократить общение так, чтобы это не влияло на учебу.

8. Подключи воображение.Эта рекомендация подойдет в большей степени «продвинутым пользователям», ведь для ее выполнения необходима серьезная концентрация. Итак, представь, что ты находишься в таком месте, в котором тебе приятно быть. Это может быть лес, пляж или твоя комната – все зависит от твоих предпочтений. Погрузись в это расслабляющее ощущение нахождения в приятном для тебя месте и представь, какое у тебя было бы настроение, окажись ты и правда там.

Если же данные рекомендации не оказали должного эффекта в твоей ситуации, ты всегда можешь обратиться за психологической помощью к специалисту.

