***Как предотвратить вспышки агрессии***

Лучшая мера – это профилактика. Чтобы агрессия не накапливалась, ей необходима возможность выхода. Для поддержания равновесного состояния и безопасного сброса внутреннего напряжения может быть важно следующее:

1. Принять, что любые эмоции – это нормально. Что вы имеете полное право злиться, быть недовольным или обидеться. Разозлиться – не значит ударить или оскорбить, это значит заметить в себе это чувство и просто позволить ему быть.

2. Учиться понимать свои эмоции. Начать с того, чтобы проговаривать свои чувства в моменте самому себе: я сейчас злюсь, мне сейчас обидно, меня это раздражает и т.д.

3. Учиться говорить о своих чувствах другому, если вы находитесь в острой для вас ситуации: то, что ты делаешь сейчас, вызывает у меня злость; то, что ты говоришь, обижает меня и т.д. Просто говорить о своих чувствах, не оскорбляя и не нападая на другого.

4. Рассказывать. Говорить о своих чувствах в принципе, вообще. В идеале – психотерапевту. Это честный союз, в котором вторая сторона умеет взаимодействовать с чувствами другого. Разовые сессии с психологом тоже хорошая поддержка.

5. Назначить ежедневное время для агрессии. Определить для себя какой-то конкретный интервал времени, когда вы будете проговаривать или выписывать все негативные чувства за прошедший день, все, что вас разозлило. Поставьте напоминания в телефон на каждый день с соответствующим заголовком о начале и об окончании такого времени.

6. Перевести агрессию из эмоциональной плоскости в рациональную. Попробовать разобраться, что вызвало такие чувства, задать себе вопросы: Что конкретно меня разозлило? Когда это произошло? Какая ситуация была первопричиной таких чувств? Почему эта ситуация вызывала такие эмоции? На что из прошлого эта ситуация похожа? Что мне могло бы помочь снизить напряжение? Что я могу сделать для этого?

***Если злость наступает прямо сейчас***

Если напряжение уже появилось или накоплено – искать способ для снятия напряжения:

* Позволить эмоциям выйти: покричать в подушку, порычать, хлопнуть дверью, поругаться себе под нос (чем неприличнее, тем лучше), взять лист бумаги и выписать все чувства на бумагу, не задумываясь о литературном стиле, затем порвать и выбросить;
* Дать напряжению выйти через тело: через физическую нагрузку – присесть 50 раз, ударить кулаком стену, сломать карандаш и т.д.

****

***Если выход для агрессии прямо сейчас недоступен и нужно чувства успокоить, могут помочь следующие приемы***

* Переключить внимание на что-то другое во внешней среде: начать считать количество книг на полке или листья у цветка;
* Выбрать (заранее) стихотворение и начать размеренно его читать про себя, когда вы чувствуете приближение злости;
* «Отложить» злость: сказать самому себе – «Меня это ужасно раздражает, я очень злюсь, и я как следует позлюсь через 15 минут»;
* Использовать дыхательные техники, направленные на обретение равновесия. Подышать на счет (на 3 счета – вдох, на 6 – выдох) или просто замедлить дыхание, сфокусироваться на потоке воздуха, который вы вдыхаете и выдыхаете.

Все описанные способы кажутся простыми, но наша психика такие и любит. Попробуйте каждый из них в виде эксперимента, чтобы понять, что помогает именно вам. Постарайтесь заметить вашу агрессию, познакомиться с ней, разузнать о ней побольше. Она не плохая, она просто сильная, и когда мы ее подавляем или делаем вид, что ее нет, она непременно находит способ вырваться. Мы живые, у нас есть разные чувства – и это нормально. Если мы их чувствуем, значит, они абсолютно точно достойны нашего внимания.

****

***Как справиться с агрессией***



**Челябинск 2025 г.**