



БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!



Как справиться со своей агрессией?





Агрессия - это любая форма поведения, нацеленная на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения.

Правила для саморегуляции в ситуации агрессии

(при чувстве обиды, досады, тревоги, раздражения, злости, гнева...)

Самый простой способ справиться с собой – это сделать глубокий вдох и сосчитать до десяти. Если есть возможность, прогуляйтесь. Движение поможет

вам справиться с разыгравшимся адреналином.

Когда чувствуете, что едва сдерживаетесь от того, чтобы не наговорить лишнего, просто мысленно наберите в рот воды.

Как только Вы распознаете свое чувство и прежде, чем переходите к действию:

- Скажите себе «СТОП»!
- Посчитайте до 10
- Сделайте глубокий вдох и выдох (3-10 раз)
- Сожмите и разожмите кулаки несколько раз
- Рассмотрите внимательно какой-нибудь предмет
- Подумайте, действительно ли Вы хотите «это» сделать.
- Поставьте себя на место другого
- Скажите себе «Я хороший (-ая)!»
- Улыбнитесь
- Посмотрите в окно, на небо и т.п

Помните:

эти технику и упражнения помогут временно снять агрессию и избавиться от гнева, но не устранят изначальную причину их возникновения.

Обратитесь за помощью к учителям, психологам, родителям.

