

Рекомендации как справиться с агрессивным поведением

Существуют так называемые приемы «выпускания пара» - избавления от агрессии, гнева и других негативных чувств и эмоций.

Упражнение «Кулачки» («Лимон»). Необходимо встать прямо, опустить руки вдоль туловища, сильно сжать кулаки и затем очень медленно их разжать. Следует обратить внимание на разницу между ощущениями, которые мы испытываем в напряженном и в расслабленном состоянии. Это упражнение позволяет сдержать первый импульс, побуждающий к агрессии. При выполнении упражнения «Лимон», мы должны представить, что в руках они сдавливают лимон, выжимая лимонный сок – полностью, без остатка.

Упражнение «Посчитай до десяти». Необходимо задержать дыхание и, прежде чем начать что-то делать или говорить в конфликтной ситуации, посчитать до десяти.

Упражнение «Воздушный шарик». Вам предлагается превратиться в воздушный шарик, для чего необходимо: поднять руки вверх, изображая воздушный шарик; глубоко вдохнуть – наполнить шарик воздухом и задержать дыхание. После – медленно выдохнуть, выпустив воздух из шарика, при этом руки медленно опускаются вниз. Шарик сдулся и стал похож на тряпочку: голова склонилась на грудь, руки расслабленно опущены вдоль туловища. Упражнение выполняется 2-3 раза. Это упражнение также можно использовать для снятия гнева или злости. Если не поднимать руки вверх, то его можно делать совсем незаметно для окружающих.