

Навчіться керувати своїми емоціями.

Використовуйте агресивну енергію з мирною метою



Способи подолання агресії:

- Виконайте фізичні вправи (гімнастика, аеробіка, віджимання від підлоги, біг, катання на велосипеді).
- Займіться силовими видами спорту (бокс, боротьба). Фізично працюйте до сьомого поту.
- „Зірвати злість” на неживому об’єкті: побити подушку, диван, боксерську грушу, розбити посуд, пошматувати газету.
- Масаж, особливо потиличної частини спини, з метою усунення напруження.
- Викричатися, не спрямовуючи свій крик на об’єкт роздратування (на самоті, в окремому приміщенні, лісі).
- Поговорити про ситуацію, що спричиняє роздратування, з близькою для вас людиною.
- Висловити уявному об’єкту роздратування своє невдоволення.
- Написати листа об’єкту роздратування, але не надсилати його.
- Зміна виду діяльності на ту, яка допомагає вам відволіктися від проблем.
- Комунікативна техніка „Я-повідомлення”: висловлюючи почуття співрозмовнику щодо ситуації, яка вас дратує, викликати співчуття та бажання зрозуміти вас і не зруйнувати стосунки. Наприклад: „мене переповнює гнів, я злий, я розлючений, я агресивний, я страшно сердитий. Мене дратує ця ситуація, мені не по собі, нестерпно боляче”.

