

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СНИЖЕНИЮ АГРЕССИВНОСТИ

1. Если вы на кого-то злитесь, попробуйте мысленно поставить себя на место другого человека. Спросите себя, почему он ведёт себя так, а не иначе.
2. Обрывайте агрессивный ход мыслей не приятным для себя действием (можно повесить на руку резинку, она не должна быть слишком тугой или слишком свободной. В тот момент, когда появляется мысль „злиться“, нужно оттянуть резинку и отпустить ее. Руке станет не приятно, и всё внимание перенесётся с мысли о злости на ощущение в теле», — метод переключения внимания.
3. Каждый раз, когда появляются агрессивные мысли найдите 3 довода, почему это не разумно.
4. Сделать 10-12 глубоких вдохов и выдохов.
5. Перенесите свои негативные эмоции в новую деятельность (новое хобби, общение)
6. Расскажите человеку, которому вы доверяете о своих агрессивных мыслях, разделив своё беспокойство с кемнибудь, вам легче будет с ним справляться.
7. Постарайтесь не отвечать агрессией на агрессию.

Педагог-психолог Нагорная Е.Ю.