

ЯК ПРАВИЛЬНО ВПОРАТИСЯ ЗІ СВОЄЮ І ЧУЖОЮ АГРЕСІЄЮ?

Поради психологів кафедри організації соціально-психологічної допомоги населенню

Що таке агресія та агресивність?

Агресія, агресивність (від лат. Aggressio - напад) це - поведінка, направлена на нанесення фізичної або психологічної шкоди.

Гнів є однією з основних емоцій людини. А ще він – провісник агресії. Зазвичай людина впадає в гнів через проявлену до неї несправедливість. Потім наступає заспокоєння або спалах люті. Але одна справа, коли людина гнівається за реальної причини, інша – коли напади люті провокуються дрібницями.

Які бувають види агресії?

Фізична агресія: використання фізичної сили проти іншої особи, тваринного або об'єкта. Приклади фізичної агресії: бійка, стусани, ляпаси, нанесення тілесних ушкоджень, псування майна.

Вербальна агресія: словесне вираження негативних почуттів і емоцій, словесна агресія. Приклади вербальної агресії: образи, докори, звинувачення, крик, вереск, лайка, лайка, погрози.

Ворожа агресія: агресивна поведінка, кінцева мета якої - заподіяння шкоди і нанесення збитку.

Інструментальна агресія: агресивна поведінка, мета якої - досягнення будь-якої мети.

Альтруїстична агресія: агресивна поведінка, мета якої - захист когось-небудь від чогось.

Внутрішня агресія, самоагресія (аутоагресія): агресія, спрямована проти себе. Приклади внутрішньої агресії: самозвинувачення, самоприниження, нанесення собі тілесних ушкоджень, суїцид.

Зовнішня агресія: агресія, спрямована на оточуючих.

Невмотивована агресія: агресія без причини.

Пряма агресія: агресія, спрямована безпосередньо на кого-небудь.

Непряма агресія: агресія, спрямована на кого-небудь обхідним шляхом (розпускання пліток, плетіння інтриг).

Захисна агресія: агресія у відповідь на чиїсь агресивні (або такі, що здаються агресивними) дії.

Провокуюча агресія: перший прояв агресії, «перша атака».

ПРИЧИНИ АГРЕСІЇ І АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ

• **Невдоволення собою.** Люди, незадоволені собою, часто бувають схильні до агресії, особливо до внутрішньої агресії (аутоагресії). Насправді, невдоволення собою підказує, що саме людині не вистачає для гармонійного розвитку, тому єдиний простий і ефективний спосіб подолати невдоволення собою - це самовдосконалення!

• **Страх.** Все, що викликає невдоволення і страх, може викликати і агресію.

- **Невпевненість.** Агресивні люди часто намагаються нав'язати іншим своє домінування і примушують поступатися їм - це наслідки невпевненості в собі і страх бути «ні при чому».

- **Почуття провини.** Агресія може бути викликана надмірним почуттям провини. Щоб позбутися від почуття провини, потрібно навчитися брати на себе відповідальність, також, непогано, вміти вчасно вибачитися.

- **Недовіра.** Наприклад, якщо людина має негативний досвід спілкування, вона може заздалегідь почати захищатися, намагаючись попередити ситуації, які чимось нагадують їй те, що з нею вже було. Людина немов би заздалегідь займає оборонну позицію, звідси - агресія.

- **Погане самопочуття, перевтома.** Якщо людина не виспалася або погано себе почуває, вона більш схильна поводити себе агресивно.

- **Алкоголь, наркотичні речовини, медичні препарати.** Алкоголь, наркотичні речовини і певні медичні препарати поступово розхитують нервову систему, що призводить до неадекватної агресивної реакції на, здавалося б, не варті уваги ситуації.

- **Дитячі психічні травми і дефекти виховання.** Дитяча психіка в сотні разів уразливіша, ніж психіка дорослої людини, що часто не враховується багатьма батьками, які люблять з'ясовувати стосунки у присутності дитини. Суворе виховання також може бути причиною агресивності.

- **Фільми, ігри, телепередачі зі сценами насильства.** Сцени насильства і стереотипи агресивної поведінки, які траншуються в сучасних фільмах і телепередачах, підкріплюють тенденції агресивних людей діяти саме так, а не інакше.

Що ж в такому випадку робити, як впоратися з гнівом? Коли ми самі виявляємо агресію, ми ставимо під загрозу взаємини з іншими людьми.

Як реагувати на агресію?

Це теж досить важлива тема. І варто сказати про неї кілька слів, тому що подразником, який викликає агресію, є розгніваний і злий опонент. І вкрай важливо не піддаватися його впливу, щоб не зіпсувати собі настрій. Треба залишатися спокійним і не опускатися до рівня розлюченого співрозмовника. Якщо немає можливості блокувати контакт, пішовши від нього, потрібно стійко витримати атаку. Дивитися прямо в очі, тримаючи голову високо, наводячи аргументовані докази. Однак сперечатися не потрібно. У такому протистоянні важлива витримка і терпіння.

Потрібно навчитися розпізнавати почуття агресії, вміти розуміти його причину і боротися з нею. Якщо набратися терпіння і мудрості, можна успішно навчитися «гасити полум'я гніву» всередині себе.

Візьміть на замітку 10 способів, як приборкати свою агресію.

1. Відійди

Іноді кращий спосіб перестати відчувати гнів - фізично віддалитися від джерела подразнення. Наприклад, ви стоїте в черзі. І відчуваєте, що ваші сусіди своєю поведінкою або розмовами викликають у вас мало не бажання вдарити їх! Вийдіть з черги - краще на свіже повітря. Це дасть можливість заспокоїтися.

2. Зміни кут зору

Часто ми відчуваємо роздратування в процесі спілкування з іншими людьми. Коли опонент не приймає нашу точку зору, стоїть на своєму і всі аргументи скінчилися - ми відчуваємо гнів. Насправді, ми просто відчуваємо слабкість, і це нас злить. Подивіться на проблему очима іншої людини. Забудьте про свої аргументи. Це допоможе вам зрозуміти, чому бесіда будується на конфронтації. І, можливо, замість вибуху агресії ви прийдете до взаємної згоди.

3. Зроби вдих

Часом ми не можемо просто так впоратися з гнівом. Але ми можемо скористатися паузою. Для цього необхідно зробити кілька повільних глибоких вдихів. Видих повинен бути довшим за вдих. Спочатку повинна «видихнути» ключиця, потім плечі, грудна клітка, а в кінці - живіт. Скажіть про себе слова «я спокійний», «я розслаблений». Ще один заспокійливий метод - лічба від 100 до 1.

4. Говори відкрито

Всі ми любимо залишати на потім неприємні розмови. Не робіть цього. Метод героїні безсмертного роману «Віднесені вітром» Скарлет О'Хара – «я подумаю про це завтра» - працює не завжди. Говоріть тоді, коли необхідно. І не соромтеся своїх почуттів. Можете відкрито говорити про них - це вірний спосіб зменшити лють.

5. Чисто чоловіче рішення

Перегляд футбольного матчу - прекрасний спосіб позбутися негативних емоцій. Психологи знають: коли людина дозволяє собі вдосталь покричати, їй стає спокійніше. Це природний вихід злості, що накопичилася.

6. Візьми гантелі

Вчені довели, що фізичні вправи здатні пом'якшити гнівний настрій. Гнів і агресія пов'язані з низьким рівнем серотоніну - гормоном радості. А будь-яке фізичне навантаження збільшує рівень цих заспокійливих хімічних речовин в нашому мозку.

7. Поміняй мінус на плюс

Перетворіть свій гнів у позитивну енергію! Зрештою, ця емоція дана нам природою не просто так. Лють додає фізичної сили. Коли відчуваєте, що рівень агресії досяг критичного рівня, пропрасуйте білизну, переберіть полиці зі старими речами, займіться творчістю.

8. Звернись по допомогу

У нашій країні не прийнято звертатися до психолога. А дарма. Це так само нормально, як і похід до стоматолога або терапевта. Фахівець допоможе визначити причини гніву - під час індивідуальних або групових занять. До речі, вправи в групі в даному випадку дуже ефективні.

9. Частіше смійся.

Позитивні емоції покращують не тільки настрій, але і фізичне і психічне здоров'я.

10. Не піддавайся на провокації.

Потрібно розвинути в собі таку якість, як врівноваженість. Які слова можуть вивести вас із себе? Продумайте спокійні і виважені відповіді на ці слова-подразники.

Кожна людина, що відчуває агресію, повинна підібрати для себе спосіб, завдяки якому зможе розлучитися з негативними емоціями.

Неправильні дії у відповідь на агресію:

- Підвищення голосу, загрозливий тон, крик.
- Демонстрація влади («Буде так, як я скажу»), непохитне наполягання на своїй правоті.
- Агресивні пози і жести: стислі щелепи, перехрещені або зчеплені руки.
- Сарказм, глузування, висміювання і передражнювання.
- Використання фізичної сили.
- Втягування в конфлікт сторонніх людей.
- Покарання або загроза покарання.
- Узагальнення типу: «Ви всі однакові», «Ти, як завжди ...», «Ти ніколи не ...».