

Агрессия, агрессивность

(от лат. *aggressio* — нападение) – это поведение, направленное на нанесение физического или психологического вреда.



Причины агрессии и агрессивного поведения

- *Алкоголь, наркотические вещества, медицинские препараты*

Алкоголь, наркотические вещества и определенные медицинские препараты постепенно расширяют нервную систему, что приводит к неадекватной агрессивной реакции на, казалось бы, не стоящие внимания ситуации.

- *Детские психические травмы и дефекты воспитания*

Нередко человек заболевает неврозами и прочими психическими заболеваниями из-за грубого отношения родителей. Детская психика в сотни раз ранимее, чем психика взрослого человека, что часто не учитывается многими родителями, любящими выяснять отношения в присутствии ребенка. Строгое воспитание также может быть причиной агрессивности.

- *Фильмы, игры, телепередачи со сценами насилия*

Сцены насилия и стереотипы агрессивного поведения, которые транслируются в современных фильмах и телепередачах подкрепляют тенденции агрессивных людей действовать именно так, а не иначе.



областное государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования

«Центр «МОСТ»

*Индивидуальные и групповые
психологические консультации
для детей, родителей и педагогов*

- *У Вас есть вопросы, на которые Вы не можете получить ответ?*
 - *Вы сомневаетесь в правильности своих действий?*
 - *Не можете самостоятельно найти выход из сложившейся ситуации?*

Мы ждем Вас в Центре «МОСТ»
ЕАО, г. Биробиджан, ул. Пионерская, 35
Тел.: 8 (42622) 6-02-11, 3-82-00

Телефон доверия: 8-800-2000-122

Сайт: molodezh79.ru
Telegram // VK // OK: @mostEAO
E-mail: molodezh79@post.eao.ru



Как правильно справиться со своей и чужой агрессией?

(памятка для обучающихся)



г. Биробиджан, 2022 г.

10 способов справиться со своей и чужой агрессией

1 Посмотрите на ситуацию со стороны и сохраняйте спокойствие

Как же глупо вы будите выглядеть, если начнете грубить и ругаться. Поберегите репутацию! Не дайте агрессору вывести вас из себя. Самый лучший вариант – мягко перевести тему разговора.

8 Больше двигайтесь

Одним из самых эффективных способов снятия стресса и напряжения являются физические нагрузки. Хотите повысить уровень стрессоустойчивости? Тогда больше двигайтесь, желательно на свежем воздухе. Ходите, бегайте, плавайте, освоите новый вид спорта.

9 Не поддавайтесь на провокации

Развейте в себе такое качество, как уравновешенность. Какие слова могут вывести вас из себя? Продумайте спокойные и взвешенные ответы на эти слова-раздражители.

10 Используйте агрессию

Используйте агрессию в мирных целях, например, сделайте уборку или пробежку.

2 Не нервничайте

Порой люди нервничают по всяким пустякам, что только увеличивает запас отрицательных эмоций, вызывая в дальнейшем агрессию. Подумайте, если вы будете нервничать и беспокоиться, это как-то поможет делу? Ответ очевиден.

3 Не обвиняйте других

Окружающие люди не виноваты в том, что вы куда-то торопитесь или что у вас нет настроения. Помните, что в раздражении легко наделать ошибок, которые потом будет трудно исправить!

4 Сосчитайте до 10

Старый, добрый, эффективный способ – сосчитать до 10, перед тем как что-нибудь сказать.

5 Будьте доброжелательнее

Вам нравится, когда к вам относятся доброжелательно? Другим тоже!

6 Будьте терпеливее

Хотите стать спокойным человеком? Развивайте терпение. Если вы на кого-то злитесь, попробуйте мысленно поставить себя на место этого человека. Спросите себя, а в чем он прав, почему ведет себя так, а не иначе.

7 Чаще смейтесь

Положительные эмоции улучшают не только настроение, но и физическое и психическое здоровье.

Причины агрессии и агрессивного поведения

- *Недовольство собой*

Люди, недовольные собой часто бывают склонны к агрессии, особенно к внутренней агрессии (аутоагрессии). На самом деле, недовольство собой подсказывает, что именно человеку не хватает для гармоничного развития, так что единственный простой и эффективный способ побороть недовольство собой – это самосовершенствование!

- *Страх*

Все, что вызывает недовольство и страх, может вызвать и агрессию.

- *Неуверенность*

Агрессивные люди часто пытаются навязать другим своё доминирование и принуждают уступить им дорогу — это последствия неуверенности в себе и страх быть «не при делах».



- *Недоверие*

Например, если человек имеет негативный опыт общения с людьми, он может заранее защищаться, стараясь предупредить ситуации, чем-то напоминающие ему то, что с ним уже было. Человек как бы заранее занимает оборонительную позицию, отсюда и агрессия.

- *Чувство вины*

Агрессия может быть вызвана чрезмерным чувством вины. Чтобы избавиться от чувства вины, нужно научиться брать на себя ответственность, также, неплохо уметь вовремя извиниться.

- *Плохое самочувствие, переутомление*

Если человек не выспался или плохо себя чувствует, он более склонен вести себя агрессивно.