

ПРОФИЛАКТИКА АГРЕССИИ ВЗРОСЛЫХ

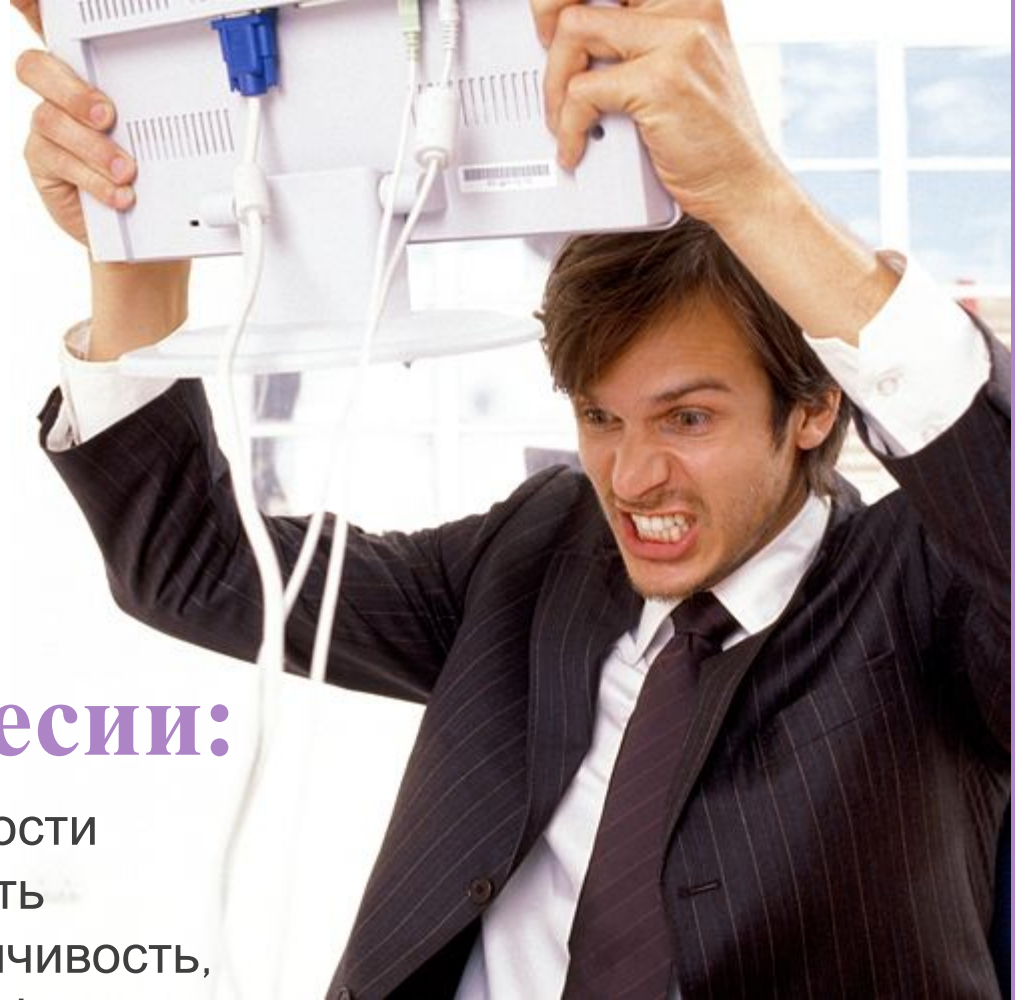
Агрессию определяют как мотивированное деструктивное поведение, противоречащее действующим нормам морали.

Враждебное поведение – это форма реагирования на неблагоприятные ситуации, вызывающие стресс, фрустрацию, дискомфорт, подавленность и иные, подобные этим, состояния. Однако агрессия не всегда является видом реагирования на ситуацию или раздражитель, нередко такое поведение становится осознанным выбором человека.



Источники агрессии :

1. Чувства **страха, недоверия** к окружающему миру, угрожающие безопасности человека;
2. Столкновение человека с невыполнением его желаний, **запретами** на удовлетворение определенных потребностей;
3. Отстаивание своей личности, территории, **обретение независимости и самостоятельности.**



Причины агрессии:

- склонность к импульсивности
- вдумчивость, рассеянность
- эмоциональная восприимчивость, чувство ранимости, дискомфорта
- так же причинами выступают разного рода конфликты, интимные проблемы, злоупотребление алкоголем, психотропными или наркотическими веществами, неустроенность личной жизни, чувство одиночества, строгое воспитание, просмотры триллеров, переутомление.

Виды агрессивных реакций:

- Физическая агрессия
- Косвенная агрессия
- Раздражение
- Негативизм
- Подозрительность
- Вербальная агрессия
- Чувство вины
- Обида



Как повлиять на агрессивного человека

Если вы хотите повлиять на какого-то человека, то наиболее эффективной является система поощрения и наказания. Ее суть состоит в том, что хорошее поведение человека поощряется вами, а плохое – наказывается. Происходит некоторое подобие дрессировки, ведь любому человеку хочется комфорта и удовольствия, а их противоположности он избегает. Однако есть ряд особенностей в использовании этой системы:

- необходим баланс между поощрением и наказанием: если вы будете с чем-то перегибать, то результат может оказаться не таким эффективным.
- между агрессивной реакцией и наказанием должен пройти минимальный промежуток времени.
- наказание должно быть ощутимо строгим и неприятным.
- агрессор должен осознавать, что некоторые его действия влекут за собой наказание.
- вероятность наказания должна быть достаточно большой

А что делать, если вы хотите справиться с собственной агрессией? Ответ один – саморегуляция. Вы можете даже использовать ту же самую систему поощрений и наказаний – только вы сами будете и в роли объекта, и в роли воспитателя.

Также продуктивными могут быть стратегии уменьшения эмоционального напряжения, т.к. длительное нахождение в эмоциональном напряжении вызывает стресс и состояние хронической усталости.



Стратегии уменьшения эмоционального напряжения.

1. Стратегия разбивки и уменьшения.

Сконцентрируйте своё внимание на мелких деталях какого-либо важного для вас дела или ситуации, отстранитесь от значимости результата. Концентрация на частностях деталей делает всю ситуацию не такой значимой, чтобы её очень эмоционально переживать.

2. Сравнение ситуации или какой-либо деятельности с чем-то большим, главным. Уменьшение значимости.

«Всё ерунда, по сравнению с мировой революцией». Так говорили революционеры и стойко переносили тяготы и лишения революционной борьбы. В бизнесе можно рассуждать так. Проект, из-за которого вы переживаете, намного меньше по сравнению с проектами всей компании. Это уже делали другие, у них получалось, значит, получится и у вас.

3. Установление определённости.

Получите необходимую информацию, найдите нужные ресурсы для устранения неопределённости. «Знание – сила» и спокойствие, если есть понимание ситуации, прогнозирование результата, возможные варианты действий.

4. Моделирование множества приемлемых результатов.

Просчитайте все возможные результаты деятельности или разрешения ситуации. Найдите в них положительные моменты. Какие-то варианты будут устраивать больше, какие-то меньше, но в любом случае, лучше быть готовым к разным вариантам.

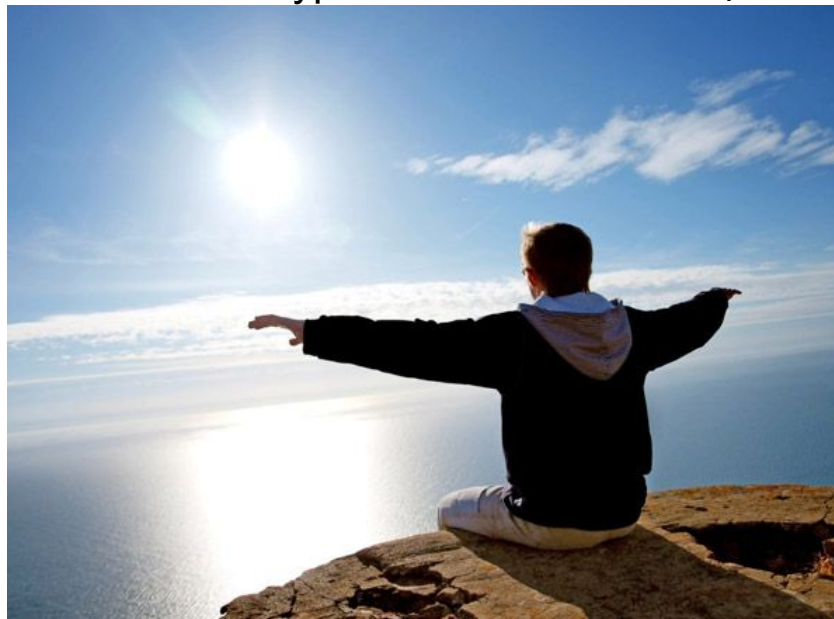
5. Отложение на время (если возможно) принятия решения, разрешение ситуации.

Возможность отсрочки снимает эмоциональное напряжение, позволяет отвлечься, переключить внимание, убирает нервозность.

6. Физическая нагрузка.

Так люди устроены, что переживать сложно, когда нужно интенсивно работать физически. Эмоциональное напряжение спадает при интенсивном плавании, посещении бани, беге. Любая двигательная активность уравнивает эмоции, делает их более стабильными.

7. Письменная фиксация ситуации и причин эмоционального переживания. Бывает сложно отразить на бумаге своё состояние, однако, это эффективный способ снижения эмоционального переживания. Описав на бумаге своё состояние, вы сформулируете чётко, что есть в данный момент. Осознание и формулировка проблемной ситуации снижает уровень её эмоционального переживания.



8. Юмор и работа с негативными эмоциями.

Всё, что становится смешным, перестаёт быть опасным. Юмор заразителен, а весёлое общение сближает и помогает идти по жизни легко, создавая себе положительные эмоции.

Полезно знать анекдоты, афоризмы, подходящие к актуальным для вас случаям из жизни. И не просто знать, а привязывать их к жизненным ситуациям.

Даже простое удерживание улыбки в течение 5 минут, позволяет улучшить настроение. «Попробуй быть вежливым, потом привыкнешь», по аналогии, «попробуй улыбаться, потом привыкнешь к хорошему настроению».

9. Доведение переживания до абсурда

Например, если вы беспокоитесь о предстоящих переговорах, представьте, что это самая большая мировая проблема, намного серьёзнее, чем голод в Африке, войны, смерть. Ведь если переговоры пройдут не так, как надо, то солнце перестанет вставать на востоке, реки потекут вспять, начнутся землетрясения, жизнь остановится. В другую сторону можно преуменьшать. Переговоры это ничтожная часть вашей большой жизни, сколько лет прожили вне зависимости от результата каких-то переговоров, так и будет дальше, это просто один миг в бесконечном общении людей, разве он может быть важен, и т.п.

**Спасибо за
внимание!**



**Спасибо за
внимание!**