**Психолог советует**

**Как правильно справиться со своей и чужой агрессией?**

**(памятка для студентов)**

**Борьба с агрессией и гневом: техника 5 шагов**

## Формы проявления агрессии

Неконструктивная (или примитивная) и конструктивная (или цивилизованная).

**Неконструктивная агрессия** – это энергия враждебности. Он нацелена на разрушение и уничтожение. Может быть полезной в качестве защитной реакции при нападении. Но, как правило, в человеческих взаимоотношениях она лишь разрушает.

Вспомните, например, раздражительного и злого человека, стремящегося во что бы то ни стало отстоять свои интересы или просто досадить окружающим.

**Конструктивная агрессия** направлена на творческое преобразование мира.

К примеру, раздражительный и сердитый человек, вместо того, чтобы выплеснуть свою злость на других людей, направляет ее на создание какого-то социально значимого продукта.

В данном случае, примитивная враждебность преобразуется в конструктивную энергию и начинает служить человеку и окружающим его людям. Что нужно, для того, чтобы такое происходило как можно чаще? Для этого необходима …

## Регуляция агрессии

Она заключается в проработке негативных эмоциональных состояний. Их следует осознать, проговорить и выразить посредством социально приемлемых способов. Например, это можно сделать, применив так называемые замещающие действия. Так, злость на человека может быть проработана путем активных физических действий (бой с тенью, с боксерской грушей, занятия подвижными играми и т.п.).

А поскольку гнев и агрессия практически всегда связаны с высоким уровнем стресса, то его снижение, как правило, уменьшает и кипение и этих эмоций.

### Техника 5 шагов

Она позволяет позитивно переструктурировать проблему, выразить гнев и враждебность, проработать незавершенный конфликт.

Что для этого нужно?

Допустим, в результате конфликта со своим руководителем или коллегой, вы кипите от злости и с трудом справляетесь с агрессией.

Возьмите лист А4. Нарисуйте таблицу, состоящую из 5 колонок. Оформите ее так, как указано в примере ниже.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Эмоции | Мысли | Потребности | Негативная сторона проблемы | Позитивная сторона проблемы |
|  |  |  |  |  |
| Наиболее вероятные действия,  направленные на конструктивное решение данной проблемы | | | | |

Затем приступайте к проработке гнева и враждебности.

Для этого вам необходимо осознать и описать в соответствующих колонках свои внутренние состояния и переживания.

**Шаг 1.** Осознание эмоций.

Осознайте и выпишите все ваши эмоции и чувства, с которыми вы столкнулись в данной конфликтной ситуации.

В процессе осознания задавайте себе вопросы:

«Что я чувствовал?»

«Что со мной происходило?»

«Какими были мои реакции?»

«Как реагировало мое тело?»

и т.п.

**Шаг 2.** Осознание мыслей.

Осознайте и выпишите все ваши мысли, с которыми вы столкнулись в данной ситуации. Важно найти и прописать мысли по отношению к самому себе, к другим участникам конфликта и к ситуации в целом.

Этому помогают вопросы:

«Какие мысли мелькали в моей голове во время конфликта?»

«О чем я думал?»

«Какие образы были в сознании?»

**Шаг 3.** Осознание потребностей.

Осознайте и выпишите интересы и потребности, которые оказались затронутыми и ущемленными в результате состоявшегося конфликта.

В процессе осознания задавайте себе вопросы:

«Какую часть моей личности мешает реализовать данная ситуация?»

«Какие мои стремления и интересы были затронуты и ущемлены?»

«Достижению каких моих целей препятствует этот конфликт?»

**Шаг 4.** Осознание негативной стороны проблемы.

Осознайте и выпишите все негативное, что связано с данной ситуацией.

В особенности ваши неправильные действия, отрицательные мысли и чувства (например, излишние гнев и агрессия), которые привели к ухудшению ситуации (неконструктивные способы поведения).

**Шаг 5.** Осознание позитивной стороны проблемы.

Осознайте и выпишите все позитивное, что связано с данной ситуацией.

В особенности ваши конструктивные действия, мысли и чувства, которые могли бы исправить ситуацию или, действительно, положительно повлияли на нее и не дали ей ухудшиться (конструктивные способы поведения).

 На этом шаге вам помогут психологические методы, представленные в статье

Как можно видеть, данная техника довольно проста. Но проводимая с ее помощью борьба с агрессией очень эффективна.

При этом гнев, страх и агрессия переводятся в конструктивное русло, направляются на активное преодоление конфликта.

Я рекомендую применять эту технику в сочетании с активными физическими действиями, поскольку часть негативной энергии должна быть реализована через движения тела. А есть и специальные упражнения против негативных эмоций. Узнать о них можно [Здесь](https://formaetsensum.ru/kak-izbavitsya-ot-negativa-gneva-i-dushevnogo-musora.html)

На этом все. Берегите себя!