

## Как контролировать АГРЕССИЮ?

*Агрессия - это поведение, которое причиняет вред предметам, человеку или группе людей*

- Когда вы чувствуете, что вас что-то раздражает, остановитесь в своих действиях и отстранитесь от ситуации: отойдите от человека, который вас раздражает, выйдите в другую комнату.



- Переводите агрессию на физические упражнения: делайте ударные, резкие движения, можно с возгласами.
- Не вините во всех неприятностях других людей: попробуйте их прощать, ведь недостатки есть у каждого.
- Не обращайтесь свое внимание на незначительные раздражители.
- Разделите свое беспокойство с человеком, которому вы доверяете. Расскажите ему о своих отрицательных эмоциях, и вам будет легче с ними справиться.

- Старайтесь сдерживать себя от повышения голоса: сделайте глубокий вдох, когда захочется кричать, и с выдохом представьте как гнев из вас выходит.
- Чаще улыбайтесь, находите в вашей злости на других людей смешное.
  - Прерывайте свою агрессию, вспоминая анекдоты и шутки.

*И помните, агрессия порождает агрессию.*

