

Каждый из нас время от времени испытывает чувства гнева, вызванные различными внешними причинами. Также все знают, что гнев обязательно необходимо выплескивать и данный процесс у всех происходит по-разному. Кто-то срывается на работе (на подчиненных), кто-то на домочадцев, включая детей.



И, как правило, в порыве ярости совершаем необдуманные поступки, о которых потом жалеем, но ничего нельзя изменить и исправить. Заметьте, агрессивным поведением страдают не только эмоциональные люди, но, и как принято называть их в современном обществе, «тихони» и «ботаники».

Какова природа возникновения человеческой агрессии, как ее контролировать или вовсе избегать? Что такое агрессия Понятие «агрессия» применяется в различных областях науки и знаний. Что касается рассматриваемой проблемы, то, его можно отнести к психологии.

Таким образом, с точки зрения психологии, агрессия – это форма поведения, которая в конечном ее проявлении может нанести физический, моральный или психологический вред людям. Цель любой агрессии – причинить страдание другим людям либо использовать агрессивное поведение, чтобы достичь определенной цели.

Как побороть агрессию

Автор: User0

11.04.2014 12:57 - Обновлено 16.02.2017 18:17

Агрессия может быть направлена как на окружающих нас людей, так и на самого себя. Наиболее опасной, считается агрессия, которая направленная на других. Проявлениями агрессивного поведения может быть: злость, конфликт, принуждение, негативное отношение, угроза, а также применение физического давления

Каким бы не было ваше агрессивное поведение, оно сводится к основным признакам:

- Выраженная тенденция к доминированию над людьми;
- Стремление к разрушительным действиям, причем, часто сопровождается нанесением вреда;
- Действия могут приносить физическую боль (насилие).

Как избавиться

Агрессия - это та же эмоция, как радость или страх, и порой управлять ею бывает очень и очень сложно. Однако, не стоит забывать, что все «мы Homo sapiens» и контроль – это неотъемлемая часть жизни каждого. Существует несколько простых способов, как бороться с агрессивным поведением:

- Если в обыденной жизни вы человек достаточно уравновешенный, то для разовой вспышки гнева подойдет старый и проверенный метод – сделайте глубокий вздох и посчитайте до десяти;
- Не накапливайте гнев в один большой комок, давайте волю своим чувствам. Например, если конфликт произошел в домашних условиях, то можно несколько раз ударить в подушку, тем самым передав негатив ей. Или, к примеру, написать письмо, в котором можно высказать и выплеснуть все – «бумага все стерпит»;

□ Прекрасным способом для успокоения души и тела являются всевозможные техники – медитации, йога, мантра, в конце концов, можно использовать молитву;

□ Концентрируйтесь на позитивных мыслях – вас критикуют, а вы про себя говорите: сам такой, я знаю, что я ответственный, трудолюбивый и т.д. Если не один из перечисленный способов не помогает, обратитесь к специалисту за помощью, потому что постоянное агрессивное поведение может привести к тяжелым психологическим заболеваниям.

Интернет-магазин "BEAUTYMIRROR.ru" представляет большой ассортимент высококачественных сетевых [переходников для розеток](#) и вилок. Здесь широкий ассортимент и доступные цены!