

Дев'ять технік, щоб позбутися агресії



Дихайте по квадрату

Мета: врівноважити процеси в нервовій системі.

Ця техніка має таку назву, оскільки передбачає чотири елементи, кожен із яких необхідно виконувати впродовж однакового проміжку часу. Почніть із того, що повільно вдихніть, рахуючи до чотирьох. Затримайте дихання, поки знову рахуватимете до чотирьох. Відтак повільно видихніть, рахуючи до чотирьох і знову затримайте дихання на такий самий проміжок часу. Повторіть цикл як мінімум чотири рази. Використовуйте техніку систематично, щоразу, коли відчуває напруження, гнів, злість



Виспівайте злість

Мета: випустити агресію, злість та гнів.

Підберіть музичні композиції, які, на вашу думку, передають негативні емоції — агресію, злість гнів. Коли відчуватимете їх, мугикайте або наспівуйте ці мелодії. Також можете покричати «в нікуди» або в подушку, якщо не хочете шуміти й привертати увагу оточення



Вибийте злість

Мета: долати періодичні напади гніву, агресії.

Придбайте боксерську грушу або жорстку подушку й щоразу, коли відчуваєте гнів, бийте її. Як варіант, можете виконувати прямі чіткі удари в повітря, тобто боксувати з уявним супротивником.

Також можете поставити на тверду поверхню кілька втулок від паперових рушників і по черзі збивати їх ударами кулака



Намалюйте агресію

Мета: конкретизувати уявлення про злість та її прояви.

Уявіть агресію як предмет, субстанцію або живу істоту. Детально розгляньте її: яку вона має форму, колір, розмір, температуру, консистенцію. Коли детально уявите кожну деталь, намалюйте цілісний образ, щоб «познайомитися» із ним. По завершенні розгляньте малюнок, що вийшов і, якщо захочете, зіжмакайте або розірвіть його



Відчуйте тіло

Мета: повернути відчуття свого тіла та відчуття свого Я.

Придайте, коли востаннє поводитися агресивно. Спробуйте зумовити в собі ці негативні емоції, але не для того, щоб відчути їх знову, а для того, щоб зрозуміти, як тіло реагує на них. Поміркуйте, де саме локалізуються негативні відчуття. Можливо, вони «живуть» у голові, а можливо — внизу живота, у грудній клітці чи горлі. Спробуйте «переключити» ці тілесні відчуття на приємніші. Для цього пригадайте, що відчувало ваше тіло, коли ви були спокійні, раділи, усміхалися



Женіть ранкові думки

Мета: запобігати агресивним проявам, рефлексувати.

Заведіть окремий щоденник або зошит. Щоранку записуйте у ньому на двох сторінках усе, що спадає на думку, без цензури й самокритики. Не перечитуйте написане. Виконуйте цей ритуал одразу після того, як прокинетесь



Зрозумійте свою агресію

Мета: поглянути на свою агресію під новим кутом.

Існує твердження, що в нашій психіці немає структур, які були б ворожими до нас. Тож поміркуйте, чому у вас виникає агресія, від чого вона прагне уберегти вас, до чого адаптує. Відтак уявіть, що агресія — ваш друг, і поміркуйте, що вона вам говорить, що радить



Вимикайте агресію

Мета: швидко переключатися з агресії на спокійніший стан, коли немає змоги одразу випустити її.

Уявіть, що ви маєте пульт або вимикач, за допомогою якого можете керувати своєю агресією та тимчасово вимикати її. Подумайте, де цей вимикач розміщений, який він має вигляд.

Використовуйте цей прийом тоді, коли не можете одразу позбутися агресії. Однак не забувайте про неї і увечері випустіть її будь-яким конструктивним способом



Створіть бажаний стан

Мета: змінити емоційний стан.

Намалюйте на папері вашу агресію, гнів, втому тощо. Це може бути конкретний образ або просто плями чи ляпки та мазки. Подумайте, чи влаштовує вас такий емоційний стан. Якщо ні, спробуйте визначити, що саме хочете змінити, які емоції хочете відчувати. Якщо вам складно визначити компоненти бажаного стану, скористайтеся пам'яткою*. Коли закінчите, розріжте або розірвіть малюнок на шматки різної форми та розміру. Зробіть із них колаж, що відображає бажаний емоційний стан.

Примітка. Ця техніка дає змогу усвідомити, що саме ми творимо наш емоційний стан, незалежно від умов у яких перебуваємо

* Див. пам'ятку «Як зберігати внутрішній спокій» на с. ?????? —
Прим. ред.

Агресія — емоція, що часто виникає і є нормальною, оскільки допомагає адаптуватися до реальності, мобілізує захисні сили організму у разі небезпеки.

Агресія — корисна, якщо вміти її розпізнавати та вивільняти конструктивними способами. Якщо цього не робити, агресія накопичуватиметься і в будь-який момент людина може зірватися, образити когось. Інший варіант — людина може накопичувати агресію всередині себе і, як наслідок, вона почне витісняти інші емоції та шкодити психіці. Для того щоб агресія не наростала й не призводила до невідворотних наслідків, її треба правильно позбуватися. Наразі це необхідно, адже інформація про звірства російських окупантів зумовлює гнів, лють, жорстокість і ці негативні емоції потрібно правильно пропрацювати. Тут у пригоді стануть спеціальні техніки. Оберіть одну-три, які вам найбільше до вподоби, та виконуйте їх регулярно, коли перебуваєте на самоті

Підготувала **Тетяна Гурковська**,
психолог-консультант, головний редактор
журналу «Практичний психолог: Дитячий садок»