

Как выразить накопленную агрессию

В психологии известны **безопасные способы выражения агрессии**, которые можно применять в семье, и это не только не испортит отношения с близкими, но и сплотит Вас.

Скажи словами. Самый простой, но вместе с тем и самый сложный способ проявления негативных чувств — проговаривание. Казалось бы, что проще, придя домой, проговорить: «Я очень зол. Начальник несправедливо обвинил меня в халатности и отчитал перед всем коллективом». Сложность в том, что далеко не все способны правильно расшифровать свои чувства и тем более признаться в них. Если человеку с детства не объясняли, что злиться — нормально, ему тяжело будет признаться в своей злости даже близким людям. Тем более тяжело сказать близкому человеку, что он именно сейчас очень раздражает своим поведением. Но пробовать нужно, потому что говорить о своих чувствах — самый здоровый и безопасный способ выражения агрессии «здесь и сейчас». При этом нужно помнить, что, говоря о злости, раздражении, гневе, нельзя переходить на личности. Вместо «Ты меня раздражаешь», скажите: «Я тебя люблю, но я устала, и меня раздражает шум, который ты производишь своими играми».

Обзывалки. Очень эффективный способ избежать ссоры — превратить ее в игру. Начните обзывать друг друга смешными прозвищами, и сами не заметите, как Ваша злость превратится в смех. А ведь смех еще Зигмунд Фрейд называл одним из способов проявления агрессии.

«Да» — «Нет». Эта игра — имитация спора. Один партнер говорит: «Да!», второй тут же отвечает: «Нет!» Каждый раз произносите свои слова немного громче, как бы стараясь перекричать противника.

Рычалки. Когда злость переполняет и становится очень тяжело избежать обидных слов, просто порывите и выслушайте ответный рык оппонента. Психологи используют для этой игры маски гнева, которые нужно нарисовать на бумаге, а затем вырезать без ножниц, оборвав по контуру и прорвав глаза и рот. Эта маска должна выражать гнев так, как вы сами себе представляете.

Битва. Битву можно устроить при помощи любых предметов: подушек, игрушечных мечей, зимой — снежками, осенью — опавшими листьями, летом — обливаясь водой. Главное, чтобы было весело и шумно.

Столкни меня. Если Вы с близким человеком не можете прийти к единому заключению, при этом каждый пытается навязать другому свою точку зрения, то самое время потолкаться. Возьмитесь за руки и с той же энергией, с которой только что доказывали свою правоту, начните сталкивать партнера с места. Кому удалось сдвинуть партнера, тот победил. Можно повернуться друг к другу спинами и пытаться столкнуть друг друга в таком положении.

Надуй шар. Если после всех предыдущих игр в Вас все ещё бушует злость, Вам понадобятся обычные воздушные шары. Надуйте шар, при этом мысленно выдувая в него всю злость, весь гнев, обиду и напряжение. Затем завяжите шарик ниткой. После можно весело подраться на шарах и дружно их лопнуть.



Кроме этих упражнений, помощь в выражении накопленных эмоций, а также в исследовании темы агрессии может оказать специалист-психолог.