**Пути предупреждения агрессивного поведения.**

 Каждый человек время от времени способен проявлять агрессию, которая может быть вызвана нехваткой времени, загруженностью, стрессом и отрицательными эмоциями. Порой, из-за какой-нибудь мелочи заботливые и внимательные представители сильного пола могут стать неуравновешенными, а это негативно сказывается не только на них самих, но и на окружающих людях. Именно поэтому, вопрос о том, как бороться с агрессией, является очень актуальным.

 Если мужчина «выпускает пар» редко, то, скорее всего, дело в стечении обстоятельств и усталости, но если агрессивное состояние для него - норма, следует задуматься…..

 Ведь зачастую он настолько впитывает враждебную модель поведения, что просто не осознает, когда обижает и причиняет вред другому человеку. А чтобы негативные эмоции перестали брать над ним верх, давайте разберемся, что такое агрессия и как с ней бороться?

 **Агрессия - что это?**

Как и другие виды психологического состояния, агрессия является неотъемлемой частью жизни каждой отдельной личности и общества в целом. Феномен агрессивного поведения, как правило, связывают с негативными эмоциями, мотивами, установками и действиями.

 Агрессия – это нападение, желание подчинить себе других, которое обладает мощной притягательной силой, поскольку многие люди отвергают такую враждебность на словах, но при этом часто демонстрируют ее в повседневной жизни. Неадекватное поведение бывает направлено на других людей и предметы, на себя, выражается в: угрозах, злословии, принуждении, конфликтности и применении физической силы. Самым серьезным проявлением такого состояния является насилие – сексуальное, физическое, эмоциональное.

 Очень часто на работе или в общественных местах можно встретить людей, которые ругаясь с кем то, выплескивая свой гнев и ярость, могут буквально рвать и метать. Это происходит до того момента, пока негативные эмоции, вызывающие агрессию, не утихнут или не исчезнут совсем. После чего агрессивный человек, объясняя свое поведение, может сказать, что у него просто сложный характер, и жить дальше с чистой совестью.

 Но это не выход, ведь за время даже небольшой ссоры, теряется энергия и нервная система у всех участников конфликта истощается. Чтобы избежать лишних стрессов и репутации скандалиста, необходимо применять несколько методов, которые позволят справиться с отрицательными эмоциями.

**Методы борьбы с агрессией.**

1. ***Отвлекитесь от ситуации***

Если что- то не получается, то можно попробовать повлиять на ход развития ситуации, просто изменив ее. Когда негативные эмоции начинают руководить вами и вводить в агрессивное состояние, самым оптимальным вариантом будет просто уйти от того места, где вы находитесь в данный момент. Вернувшись через какое - то время обратно, вы сможете по-новому взглянуть на сложную ситуацию.

1. ***Выдохните и сосчитайте до 10***

Самый действенный способ, который поможет успокоиться – это правильное дыхание. Когда чувствуете, что начинаете раздражаться, просто сделайте медленный выдох и сосчитайте до 10.

1. ***Развивайте терпение***

Помните, вы не идеальны, поэтому старайтесь развивать в себе и воспитывать терпимое отношение к окружающим. Более того, не обращайте внимания на незначительные раздражители, ведь они того не стоят.

1. ***Не кричите***

Если во время ссоры вы произнесете то, что хотели прокричать тихим и медленным голосом, сможете не только справиться с нарастающей агрессией, но и посмотреть на проблему с другой стороны. Ведь за счет того, что вы будете говорить неестественным для себя голосом, сложится впечатление, что эта ситуация происходит с кем- то другим, но не с вами.

1. ***Прикусите губу***

Во время нарастающего раздражения сделайте какое – то неприятное для себя действие, к примеру, можно ущипнуть себя за руку или прикусить губу. Это поможет на какое – то время отвлечься и увидеть ситуацию в другом свете.

1. ***Практикуйте навыки спокойного присутствия***

Отличным вариантом, в момент эмоционального напряжения, может стать следующий прием; сядьте на стул и представьте, что вы – это спокойная гладь озера. При этом вода в нем отражает действительность. Таким образом, вы отведете все негативные мысли и эмоции от себя, а значит, и избавитесь от агрессии.

1. ***Больше смейтесь***

Удивительно, но очень действенным способом, благодаря которому можно быстро избавиться от возбужденного состояния является смех. Положительные эмоции не только улучшают настроение, но и заряжают позитивом.

1. *Поменяйтесь местами с другим человеком*

Поставьте себя на место другого человека во время разгорающегося конфликта и постарайтесь представить те эмоции и чувства, которые испытывает ваш оппонент. Не раздражайтесь, а попробуйте все мирно обсудить. Это поможет не только достигнуть недостающего взаимопонимания, но и отвлечь от спорной ситуации.

1. ***Больше отдыхайте***

Как правило, основными симптомами, которые провоцируют возникновение агрессии, являются усталость и стресс. Главной причиной раздражительности может стать недостаток сна. Поэтому выделяйте больше времени на сон.

1. ***Займитесь спортом***

Найдите в своем графике время на занятия спортом. Не копите в себе раздражительность, ненависть и гнев – поколотите боксерскую грушу.

 Вариантов в поисках решения того, как бороться с агрессией может быть множество. Однако, что бы ни происходило, нужно стараться сохранять терпение и спокойствие, не позволять проникать негативу в вашу жизнь. Важно помнить о том, что все плохое проходит, а хорошее - всегда остается.