

ЯК РЕАГУВАТИ НА АГРЕСІЮ



Зберігайте спокій, не робіть різких рухів і не підвищуйте голос



Не беріть чужу агресію близько до серця: зазвичай це реакція на безпорадність, а не на вас



Іноді людині треба виговоритися. Скажіть: «Я чую, що ти сердишся. Можеш пояснити, що тебе так розлютило?»



Не виправдовуйтеся. Замість: «Та я ж нічого не зробив» скажіть: «Я не хотів тебе образити»



Якщо агресія зростає – припиніть розмову



Відновіться після агресивної комунікації – прогуляйтеся, поговоріть з близькими, випийте теплого чаю



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я

ЯК САМОМУ УНИКНУТИ АГРЕСІЇ



Зробіть паузу. Дайте собі 10 секунд, щоб заспокоїтись. Скажіть: «Дай мені хвилинку, я зараз злюсь і не хочу сказати щось зайве»



Проговорюйте вголос свої почуття. Буквально описуйте, що відчуваєте.



Злість починається в тілі – їй потрібно «прожити», щоб не дати їй вибухнути. Спробуйте дихальні вправи або м'язову релаксацію



Щоб позбутися агресивної комунікації, **розвивайте довготривалі навички саморегуляції:** медитацію та майндфулнес, спорт, сон, здорове харчування, у деяких випадках – психотерапію