

ЯК ПРАВИЛЬНО ВПОРАТИСЯ З АГРЕСІЄЮ

В продовження теми агресивної поведінки та її подолання, провідний інспектор Роздільнянського РВ філії ДУ «Центр пробації» в Одеській області Неллі Медвецька провела з неповнолітніми клієнтами пробації інформаційно-профілактичну бесіду на тему: «Як правильно впоратися з агресією». Гнів є однією з основних емоцій людини та являється провісником агресії.



Тому основною метою цього заходу було разом з підобліковими розібратися в причинах агресії, як на неї реагувати та як навчитися «гасити полум'я гніву» всередині себе. В ході заходу, шляхом опитування та обговорення, разом з неповнолітніми клієнтами пробації виявили такі способи впоратися з агресією:

- фізично віддалитися від джерела подразника – це дасть можливість заспокоїтися;
- змінити кут зору коли опонент не приймає нашу точку зору – подивитися на проблему очима іншої людини;
- скористатися паузою та зробити кілька повільних глибоких вдихів;
- не залишати на потім неприємні розмови, не соромитися своїх почуттів – це вірний спосіб зменшити лють;

- перетворити свій гнів у позитивну енергію, зайнятись фізичними вправами.

А саме головне – частіше сміятись, адже позитивні емоції покращують не тільки настрій, але і фізичне і психічне здоров'я.

17.06.2020

Неллі Медвецька,

Роздільнянський РВ

філії ДУ «Центр пробації»

в Одеській області