

НЕ МОГУ СДЕРЖИВАТЬ АГРЕССИЮ....?

ЧТО ДЕЛАТЬ С АГРЕССОРОМ?

Формирование агрессивного поведения

АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ — адресованное другому человеку, группе лиц или собственной личности поведение, характеризующееся инициативностью и целенаправленностью. Целью агрессии является причинение вреда, нанесение ущерба, а специфическим способом достижения цели — применение силы или угроза ее применения.

Существуют следующие виды агрессивных действий:

- 1) физическая агрессия (нападение);
- 2) косвенная агрессия (злые сплетни, шутки, взрывы ярости, проявляющиеся в крике, топании ногами и т.д.);
- 3) склонность к раздражению (готовность к появлению негативных чувств при малейшем возбуждении);
- 4) негативизм (оппозиционная манера поведения от пассивного сопротивления до активной борьбы);
- 5) обида (зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные сведения);
- 6) подозрительность в диапазоне от недоверия и осторожности до убеждения, что все другие люди приносят вред или планируют его;
- 7) вербальная агрессия (выражение негативных чувств как через форму — ссора, крик, визг, так и через содержание словесных ответов — угроза, проклятия, ругань).

Как правило, выделяются три группы причин, влияющих на агрессию: биологические, социальные и психологические.

- **Биологические факторы:** наследственность, отягощенную психическими заболеваниями, злоупотребление алкоголем, употребление наркотиков и психотропных препаратов, наличие в анамнезе тяжелых или повторных черепно-мозговых травм, а также инфекций, интоксикаций.
- **Социальные факторы:** полученное образование, наличие и характер выполняемой работы, семейное положение, общение в асоциальных группах и другие.
- **Психологические факторы:** выраженность в структуре личности черт эгоцентризма, эмоциональной неустойчивости, импульсивности, тревожности, а также склонность к дисфориям (внезапно развивающиеся приступы раздражительности, недовольства окружающими и самим собой), к эмоциям ярости и гнева.

Управление агрессией.

Наказание может удерживать от последующих агрессивных действий, если агрессор считает его вполне заслуженным и оно приводится в исполнение сразу после совершения проступка и с соблюдением всех правил. Осуществление катарсиса (очищение) предполагает, что если человеку дать возможность «выпустить пары» в социально приемлемой форме, то это приведет к ослаблению переживаемых им негативных эмоций и снизит вероятность проявления опасных форм агрессивного поведения.

Иногда агрессию можно ослабить с помощью наглядных примеров неагрессивного поведения. На агрессию сильно влияют различные когнитивные факторы.

В ряде случаев эффективным способом снятия агрессивности может быть юмор. Эффективным способом профилактики агрессии служат реакции, несовместимые с гневом или агрессией.

ВОЗДЕРЖАНИЕ ОТ РЕАКЦИИ НА АГРЕССИЮ.

1. Игнорирование агрессии:

- не заметить агрессию;
- дать партнеру время успокоиться.

2. "Включение" приятных представлений:

- представляете себя в приятной обстановке в саду, на пляже, на качелях, под душем;
- думаете о лучших минутах, проведенных с данным партнером.

ВООБРАЖАЕМЫЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА "АГРЕССОРА".

1. Мысленная нейтрализация агрессора:

- "включить" мысленно нейтрализатор типа: "Это не мой троллейбус", "ругайся со своей тещей" и т. п.;
- примените формулу самоуспокоения: "сегодня я не обращаю внимания на пустяки", "у меня более серьезные проблемы";
- мысленно ввести агрессивного партнера в комичную ситуацию (как бы он выглядел в состоянии агрессии голым или в клетке зоопарка, или в шапочке с кисточкой на голове).

2. Мысленное наказание за агрессию:

- делаете вид, будто у вас кольнуло в сердце, заболела голова, зубы;
- "После разговора с вами не буду спать всю ночь";
- "Я теперь расстроен на весь день".

3. Мысленная месть "агрессору":

- думайте про себя: чтоб ты в люк провалился;
- замечайте про себя "вон как шея надулась, вот-вот- лопнет", "спать плохо будешь".

СГЛАЖИВАНИЕ АГРЕССИИ ПАРТНЕРА.

1. Дружеское участие:

- "Я вас понимаю";
- "У вас такая ответственная должность, приходится нервничать";
- "У вас сегодня очень трудный день, и, понятно, сдают нервы";

- "Я тоже не переношу подобные вещи"; "И меня возмущают такие выходы".

2. Шаг к примирению или "лапки вверх":

- искреннее покаяние. "Я виноват и заслужил упрек";
- подчеркнуть значимость, авторитетность партнера, допустившего агрессию;
- сокращение коммуникативной дистанции' прикоснуться к партнеру, подойти ближе, посмотреть прямо в глаза;
- предложить сесть (если партнер - подчиненный), попросить разрешения сесть (если партнер руководитель);
- подчеркнуть общность интересов в вопросе, вызвавшем бурную реакцию партнера;
- предложить разделить ответственность за решение вопроса;
- предложить подумать о том, что скажут общие недруги о ваших с партнером отношениях.

3. Снижение значимости повода для агрессии:

- "Если разобраться, то случай (дело) пустяковый";
- "Бывало и хуже .";
- "Если посмотреть на вопрос с другой стороны, то окажется, что он не стоит переживаний (нервов, ссоры)";
- "Жизнь не в том, чтобы переживать из-за таких вещей".

4. Обращение к здоровью как ценности.

- "Не рвите себе сердце";
- "Будем беречь наше здоровье";
- "Это не тот случай, чтобы тратить на него свое здоровье".

ФИКСАЦИЯ ВНИМАНИЯ ПАРТНЕРА НА ЕГО АГРЕССИИ.

1. Мягкая фиксация внимания:

- "Я сегодня такой же нервный (вздернутый, резковатый)";
- "Сегодня почему-то все взвинчены (погода действует, общая обстановка)";
- "комплимент с укором": "Резкость вам не идет"; "Вы же интеллигентный человек"; "Мы же воспитанные люди";
- мимика некоторого удивления (поднять бровь; широко, но весело скрыть глаза);
- призыв сохранять дружеский тон; "Не понял вас..."; "Простите, не расслышал...".

2. Жесткая фиксация внимания:

- "Вы излишне горячитесь";
- "У вас неприятности?";
- "Я бы на ваше месте... (воздержался от резкостей, подумал бы о последствиях)";
- "Вы подаете плохой пример подчиненным (окружающим)";
- взгляд в упор - осуждающий, откровенно удивленный;
- "Вы меня разочаровываете в себе (как в помощнике, заместителе, руководителе и партнере).

3. Пресечение агрессии:

- приказ, требование вести себя должным образом;
- угроза наказания; - требование прекратить грубость;
- просьба покинуть помещение.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ РЕАГИРОВАНИЕ НА АГРЕССИЮ.

1. Выдерживание интеллектуально нагруженной паузы:

- понять причину, мотив агрессии партнера, чтобы определить ответную реакцию;
- засечь время агрессии партнера с целью дождаться ее окончания (в некоторых случаях можно сообщить партнеру: "Вы потеряли самообладание на... минут и... секунд");
- надеть маску непроницаемости: посмотрю, как он будет вести себя дальше, что еще выкинет;
- мысленный прогноз поведения партнера: сейчас он, вероятно... (начнет выпячивать глаза, вспомнит прошлое, начнет ходить по комнате и т. п.);
- проекция действий "агрессора" на себя (узнавание себя: такой же заводной, как и я, такой же невыдержанный, глупый; это состояние мне знакомо).

2. Переключение внимания агрессивного партнера (психологическая подножка):

- перевод разговора на другую тему;
- анекдот по случаю; - "А вы знаете, я сейчас подумал...";
- смех в сторону - рассмеяться как бы ни с того, ни с сего, рассказать дежурную шутку, а затем извиниться и попросить продолжить разговор;
- попросить у партнера разрешение на что-либо (сесть, выпить воды, позвонить по телефону, взять записную книжку и т. п.);
- абсурдная фраза, брошенная как бы невзначай.



Источник: <https://studle.net/preview/1846157/page:24/>