



Человек в гневе может совершить необдуманные поступки, сказав или сделав лишнее, и это навредит окружающим. В конце злость пройдет, но за свои действия придется ответить по закону РФ: **Административный кодекс РФ** предусматривает ответственность за оскорбление и нанесение побоев (ст. 5.61; ст. 6.1.1).

Уголовный кодекс РФ предусматривает ответственность за причинение лёгкого, среднего и тяжкого вреда здоровью (ст. 105; ст. 109; ст. 111; ст. 112; ст. 113; ст. 115; ст. 116; ст. 118; ст. 213).



ЛИТЕРАТУРА:

1. Агрессивность детей и подростков. Распознавание, лечение, профилактика. Ю.Б. Можгинский 2006г.
2. Сила и ненависть. Ролло Мэй 2001г.
3. Речевая агрессия. Территория вражды. Юлия Щербинина 2012г.
4. Психология агрессивного поведения. Евгений Ильин 2014г.
5. Агрессия, или так называемое зло. Конрад Лоренц 2019г.
6. Практика радости. Как управлять гневом. Тит Нат Хан 2019г.
7. Управление гневом. Как не выходить из себя, спокойно реагировать на все и справляться с самой разрушительной эмоцией. А. Эллис 2019г.



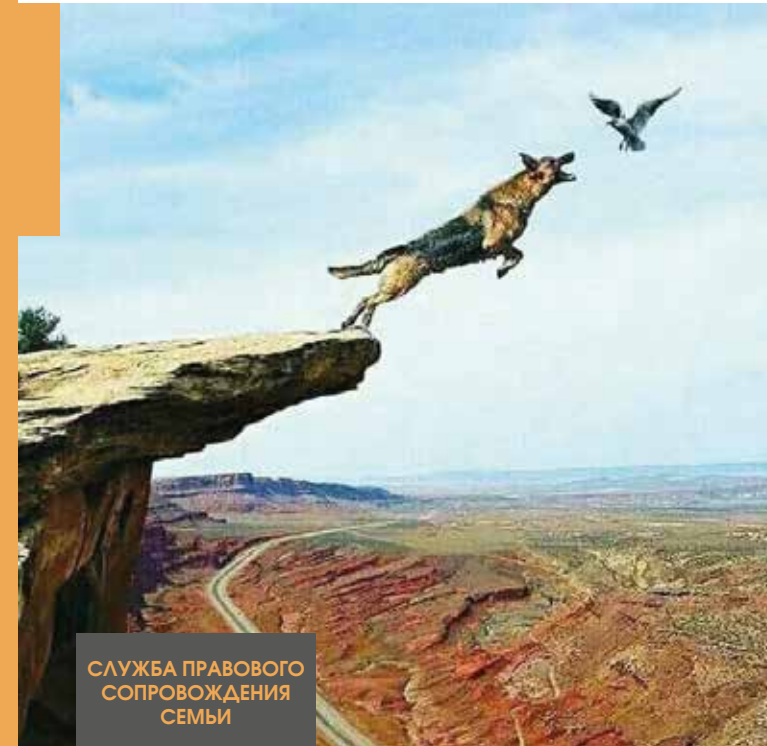
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
8(800)2000122

**ПСИХОЛОГ
СЛУЖБЫ ПРАВОВОГО
СОПРОВОЖДЕНИЯ СЕМЬИ**
8(952)7175275

**ЗВЕЗДНЫЙ ПРОЕЗД Д. 3
КАБИНЕТЫ №208 И №209**



ПРОФИЛАКТИКА АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ



**СЛУЖБА ПРАВОВОГО
СОПРОВОЖДЕНИЯ
СЕМЬИ**

**«ВЫБОР, СДЕЛАННЫЙ В ГНЕВЕ,
НЕВОЗМОЖНО ИСПРАВИТЬ»**

**ЛАНГЕПАС
2021**

«Злость, гнев и агрессия – это те эмоции, которые способны разрушить не только жизнь другого человека, но и самого себя»



Агрессия – это сложная и разрушающая эмоция, несущая вред не только человеку, проявляющему ее, но и тем, на кого она направлена.

Гнев — это сильное чувство недовольства, вызываемое возмущением по отношению к какой-либо ситуации или человеку. Оно сопровождается состоянием злобы и раздражения.

Злость – это человеческая нормальная реакция, которая способна выразиться от легкого раздражения до настоящего бешенства. Такая эмоция разрушает человека изнутри. Это чувство выступает результатом выражения неудовлетворения: своих ожиданий, желаний или действий.

Гнев и ярость несут социальные последствия. Неконтролируемый гнев приводит к тому, что нас перестают уважать. Гнев может повлиять

на нашу способность трезво судить о происходящем. Он может помешать карьерному росту, построению дружеских отношений. Обычно не знаешь, чего ожидать от человека, который спонтанно проявляет злость и нетерпимость. Таких людей всегда избегают. После агрессивного поведения человек может страдать от чувства вины и упрекать себя за свое поведение. Тем не менее, поскольку он уже достиг желаемой цели, навязанной агрессивным поведением, скорее всего, он продолжит вести себя агрессивно в подобных ситуациях в будущем, и будет попросту терпеть угрызания совести, если они будут достаточно ощутимы.

«Гнев является кислотой, которая может нанести больше вреда сосуду, в котором она хранится, чем тому, на кого она изливается»
Марк Твен

ПОСЛЕДСТВИЯ ГНЕВА

гипертония;
бессонница или проблемы с засыпанием;
низкий иммунитет;
рост уровня холестерина;
сахарный диабет;
заболевания сердца.

СПОСОБЫ РАЗРЯДКИ ГНЕВА И АГРЕССИВНОСТИ:

Комкать и рвать бумагу;
Бить подушку или боксерскую грушу;
Топать ногами;
Написать гневные слова и выбросить, скомкав бумагу;
Втирать пластилин в картон или бумагу;
Посчитать до 10;
Спорт и подвижные игры;
Игры с водой, глиной, песком;
Громкий крик.

ПЯТЬ ПРАВИЛ ОБЩЕНИЯ С АГРЕССИВНЫМИ ЛЮДЬМИ:

Приоритет разумного сознания. Всегда помните, что побеждает не сила и кулаки, не ваш острый язык, а разумное сознание и бесконфликтное мышление. Самое сильное оружие - это интеллект.

Не поддавайтесь на провокации, не стремитесь ответить агрессией на агрессию. Вы не должны опускаться до уровня мышления Вашего агрессора. Очень важно выработать бесконфликтное отношение к происходящему.

Разумное мышление. Попробуйте разумно дать понять агрессору, что он был неправ, но не доводя до конфликта.

Всегда сохраняйте **доброжелательный настрой** и будьте готовы привнести в конфликт каплю позитива. Излучайте любовь в окружающее пространство, и тогда конфликтных ситуаций в Вашей жизни будет всё меньше

Если вы видите, что человек не может остановить выброс агрессии и конфликт набирает оборот, нужно просто уйти и перенести разговор. **У вас не должно быть никакого чувства вины и не обвиняйте агрессора!**

