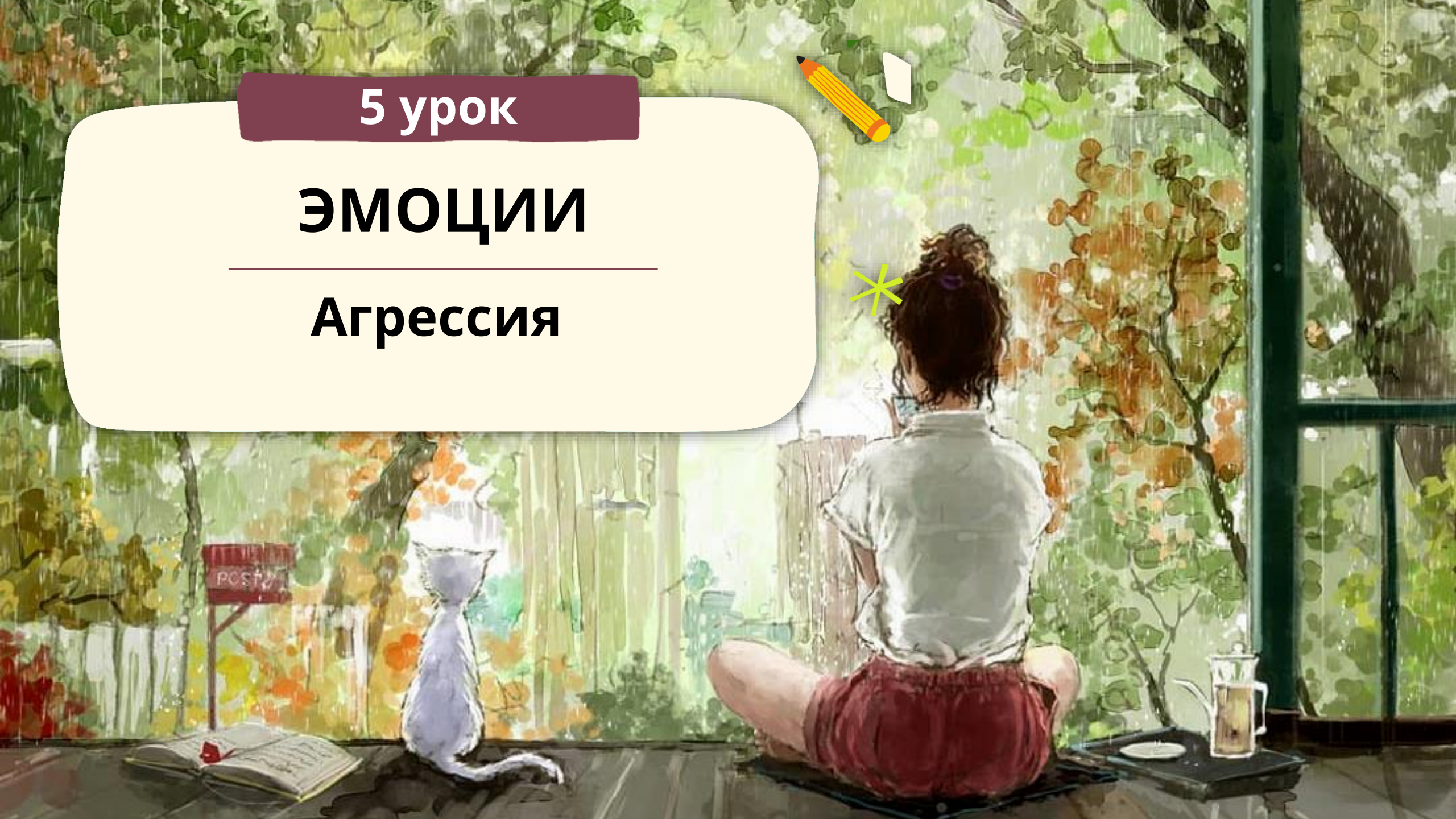


5 урок

ЭМОЦИИ

Агрессия



Агрессия нужна и важна. Её важно уважать и ценить:

- Агрессия в виде злости **побуждает к действию.**
- Агрессивные **люди более оптимистичны** относительно видения будущего.
- Агрессия помогает **расставлять границы** (= комфорт в отношениях).
- Агрессия помогает **познать себя.**
- Проявление злости **снижает риск насилия** (не проорался вовремя – ударил)

Оттенки агрессии:

рассерженный, сердитый, спровоцированный, угрюмый, ужасающий, чувствующий отвращение, язвительный, яростный, Злой, Бешеный, бушующий, взбешенный, взвинченный, возмущенный, враждебный, вспыхнувший, гневливый, в гневе, готовый к борьбе, дымящийся от злости, загруженный, задетый за живое, злобный; злой, как на иголках; кипящий от злости, негодующий, обидчивый, обиженный, ожесточенный, опустошенный, очень злой, разгневанный, раздосадованный, раздраженный, разочарованный, разъяренный.

Упражнение

Вспоминаем **5 последних ситуаций**, где ты **чувствовал агрессию**, анализируем:

- **Эмоция.** Из списка «оттенки агрессии» - найди твои.
- **Импульс**, что хочет сделать тело (убежать, ударить, наорать, поесть и т.п.).
- **Мысли.** О чем думал в этот момент?
- **Что происходило в теле?**

Упражнение

Пропиши **5-7 альтернативных сценариев поведения** на твои популярные оттенки проявления агрессии:

- отжаться, поприседать;
- выйти из квартиры и погулять;
- побить подушкой кровать;
- посчитать «квадратом»;
- подышать «резкий короткий вдох и медленный выдох»;
- сжать и разжать кулак, представляя что вся твоя эмоция в кулаке.

Правило работы с агрессией!

На пике агрессивной эмоции сдержаться очень сложно, если ты не работал до этого в принципе с эмоциями!

Именно поэтому мы с вами начали с практики осознания своих эмоций, мы учились **называть и замечать то, что чувствуем.**

Психика не может работать точечно, ей важна целостная работа со всеми эмоциями в принципе!

Какая потребность не закрыта?

- Проанализируй, в каких местах / с кем ты часто испытываешь агрессию?
- О какой **незакрытой потребности** тебе «говорит» твоя агрессия?
- Какие доступные тебе **шаги** важно предпринять в ближайшее время, чтобы закрыть свою потребность хотя бы чуть-чуть?

ЗАДАНИЕ

1. Познать свою агрессию и **понять, что она твой друг**, а не враг.

Твой враг – это деструктивные проявления агрессии, просто дай ей **экологичный выход**.

