

Как самому преодолеть тенденцию негативного реагирования

Памятка для студентов

«Приемы саморегуляции психических состояний, преодоление агрессии»

1	Выявите причину собственной агрессии	Только определив корень проблемы и устранив ее, вы вернетесь к полноценной жизни. Если на данный момент это невозможно, подумайте, как изменить свое отношение
2	Поговорите с близкими	Поддержка семьи и друзей внушит вам чувство уверенности, а совместно пережитые трудности только укрепят отношения
3	Найдите безопасный выход агрессии	Испытанным средством является физическая нагрузка, арт-методы (рисование, лепка, работа с бумагой, проволокой)
4	Выплесните свои эмоции	Покричите. Сходите на рок-концерт, посетите хоккейный матч
5	Выйдите из ситуации, выполните дыхательные упражнения.	В конфликтной ситуации – абстрагируйтесь, сделайте глубокий вдох и сосчитайте до десяти. Если есть возможность, прогуляйтесь, смените обстановку
6	Выполните упражнение «мы набрали в рот воды».	Когда чувствуете, что едва сдерживаетесь от того, чтобы не наговорить лишнего, мысленно «наберите в рот воды»
7	Техника даосского учения Шоу-Дао «Улыбка Будды»	<p>Успокойтесь и постарайтесь ни о чем не думать. Полностью расслабьте мышцы лица и представьте, как они наливаются тяжестью и теплом, а затем, потеряв упругость, как бы "стекают" вниз в приятной истоме. Сосредоточьтесь на уголках ваших губ.</p> <p>Представьте, как губы начинают слегка расходиться в стороны, образуя легкую улыбку. Не прилагайте мышечных усилий. Вы почувствуете, как ваши губы сами растягиваются в едва уловимую улыбку, а во всем теле появится ощущение зарождающейся радости. Старайтесь выполнять это упражнение каждый день, пока состояние "улыбки Будды" не будет для вас привычным.</p>
8	«Шаг вперед - зверь, шаг назад – человек»	<p>Сделайте шаг вперед, вызывая в себе дикую ярость, ощутите готовность крушить все на своем пути. Затем сделайте шаг назад, выполняя "улыбку Будды" и возвращаясь к состоянию абсолютного спокойствия.</p> <p>Снова сделайте шаг вперед, перевоплощаясь в разъяренного зверя, и шаг назад, возвращаясь в состояние человека. Шагая вперед, подкрепляйте свою ярость криками, можете ругаться или с силой сжимать челюсти. При шаге назад очень важно поймать момент расслабления, уделяя внимание мышцам.</p>