

« Агресія , як прояв насильства»



Підготувала
практичний психолог
Л.В. Ватаманіца

Феномен агресії завжди привертав до себе увагу суспільства.

Агресія має великий діапазон інших емоційних переживань, таких як: неприязнь, образа, роздратування, відраза, обурення, досада, презирство, злість, лють, ненависть, засмучення. Кожен з нас хоч один раз відчував агресію тою чи іншою мірою, тому не вірте людям, які кажуть, що ніколи не злились чи не засмучувались .

Актуальність цього феномена в наш час обумовлюється наступними факторами. По-перше, сама по собі агресія у юнацькому віці вже є серйозною психолого-педагогічною проблемою, адже призводить до „екстремальних” явищ (кримінальна поведінка тощо). По-друге, різні форми третирування людини можуть призводити до цілої низки небезпечних наслідків, починаючи з академічної неуспішності й закінчуючи появою психологічних розладів. По-третє, явище агресії, яке було раніше проблемою переважно західних суспільств, в останні роки поширилось, на жаль, і в нашій країні.

Але що відбувається з тими, хто відчуває злість, але ніяк її не проживає та не виражає об'єкту агресії?

Ця емоція (як одна з базових) не може ігноруватись і або зберігається у вас самих, накопичується та вибухає (і подія, що стала останньою каплею може здатись дрібницею), або йде в тіло (психосоматичні захворювання, постійні болі, хвороби) або переходить у тривогу чи сум, що у великих "дозах" може спровокувати панічні атаки та депресію .

Коли виникає агресія?

Агресія може бути маркером різних явищ, які залежать від індивідуального досвіду та моделей поведінки кожного, але є базові причини:

- Моя потреба не задовільняється, або задовільняється не та, що є актуальною зараз (відчуття, ніби щось робиш, щось тобі дають, але роздратування нікуди не йде)
- Відбувається щось, що мені не підходить/не подобається/не задовільняє.
- Фізичні (тіло, простір), або психологічні (емоційні) кордони порушені

Для того, щоб розпізнати що саме пішло не так, та чому ви роздратовані прислухайтеся до свого тіла, проаналізуйте, що відбулось за мить до того як ви розізлились? Задайте собі питання: *"що склалось так, як я не хотіла/хотів?"*

То як же виражати агресію так, щоб не зіпсувати стосунки з іншими та не завдати шкоди собі?

Усвідомити свою агресію/злість/роздратування ("і все мені не те", "не знаю, що хочу, але чогось хочу").

Зрозуміти причину роздратування (потреба, порушення кордонів, щось не влаштовує).

Далі потрібно:

- ➔ сформувавати факт (що конкретно в діях людини не підходить)
- ➔ сказати про свою емоцію (злюсь, ображаюсь, дратуюсь)
- ➔ що за потреба не задовільняється (хочу, щоб ти обійняв мене, пожаліла мене)
- ➔ сформулювати конкретне прохання, що потрібно зробити чи як потрібно робити на далі в такій ситуації.

Пам'ятайте, завдяки агресії можливі будь-які зміни у вашому житті, але власником цієї емоції є ви, тому вам вирішувати куди рухатись!