

# Агрессия

Агрессивная реакция или гнев, злость – бывают нескольких видов: вербальная (когда человек высказывает слова угрозы) и невербальная (человек совершает агрессивные действия).

## Как помочь другому человеку в гневе:

- Разговаривайте с человеком спокойно, постепенно снижая темп и громкость речи.
- Важно говорить тише, медленнее и спокойнее, чем человек, который испытывает гнев.
- Обращайтесь к человеку по имени, задавайте вопросы, которые помогли бы ему сформулировать и понять его требования к этой ситуации.

@zozhnik\_ru



## Как помочь себе при агрессии:

- Постарайтесь высказать свои чувства другому человеку.
- Дайте себе физическую нагрузку.

## Недопустимые действия при агрессии:

- Не нужно считать, что человек, выражающий агрессию, по характеру злой.
- Гнев – это выражение эмоциональной боли на «ненормальные» обстоятельства.
- Не старайтесь переспорить или переубедить человека, даже если считаете, что он не прав.
- Не угрожайте и не запугивайте.

@zozhnik\_ru

