Чек-лист | Эксперт

как спорт помогает справляться с агрессией

Как спорт помогает справляться с агрессией Спорт - один из наиболее эффективных средств по преодолению агрессии, о чём свидетельствуют сотни исследований и научных работ. Для всех без исключения очень важна возможность "выпустить пар", и спортивные занятия подходят для этого как нельзя лучше. Однако не стоит воспринимать эту связь буквально и слепо идти на бокс или борьбу. Контактный спорт даст правильный результат только под контролем хорошего опытного тренера, а найти именно такого не всегда получается. https://www.youtube.com/watch?v=YWXDmFZ1Bkw

- [ ] **1.** Плавание

  подойдёт для любого психотипа и телосложения. Оно равномерно тренирует все группы мышц и полезно для здоровья, а вода снимает стресс и восстанавливает эмоциональный баланс.

- [ ] **2.** Футбол, волейбол, баскетбол, хоккей и другой командный спорт

  - самая популярная рекомендация для тех, кто имеет определенные проблемы с агрессией. Эти виды спорта не только позволяют израсходовать лишнюю энергию, но и учат работать в команде, развивают социальную уверенность.

- [ ] **3.** Большой теннис, конькобежный спорт, фехтование...

  При ярко выраженных лидерских качествах стоит идти в индивидуальный спорт: большой теннис, спортивную или художественную гимнастику, конькобежный спорт, фехтование и т.д..

- [ ] **4.** Конный спорт

  Мощный успокаивающий эффект оказывает взаимодействие с лошадьми. Контакт с животными будет полезен как замкнутому, так и гиперактивному человеку.

Устанавливать запреты на негативные эмоции и бороться с любым проявлением агрессии не только в корне неверно, но и грозит крайне плохим последствиям. https://www.youtube.com/watch?v=STqSuUJXf8M Нужно помнить, что проявление негативных эмоций - абсолютно нормальная часть эмоционального существования человека.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?