

ЯК КЕРУВАТИ ГНІВОМ, ЩОБ НЕ ПСУВАТИ СТОСУНКИ З ОТОЧЕННЯМ

1. Коли відчуєте імпульс до зриву — спробуйте не реагувати на нього. Намагайтеся відтягти час.

Якщо є можливість усунути фізично від об'єкта подразнення — зробіть це. Приблизно через 15 хвилин ви заспокоїтеся.

Відмовляючись реагувати на подразник звичним неекологічним способом, ви даєте собі внутрішню свободу.

Ваша початкова реакція — це лише звичка, рефлекс, що формувався із самого дитинства. За бажання ви можете це змінити, поступово відпрацьовуючи нові стратегії поведінки. Для цього вам знадобиться час, терпіння та увага.

2. Якогомога точніше визначайте, що ви можете змінити, а що — ні.

Вчіться відпускати ситуації, на які ви не можете вплинути. Відмовтеся від нав'язування іншим свого бачення світу. Ваш світ від цього не постраждає.

3. Не наживайте собі ворогів, ображаючи та принижуючи у розмові співрозмовника.

Навіть якщо людина не має рації, намагайтеся засуджувати вчинок, а не особистість.

4. Якщо у вас є почуття гумору і ситуація дозволяє — жартуйте. Гумор розчиняє гнів.

5. Намагайтеся подивитися на ситуацію очима

співрозмовника і зрозуміти його логіку.

Байдужість до думки опонента говорить про те, що ви не зацікавлені у вирішенні конфлікту, оскільки хочете домінувати над ним.

6. Якщо все ж таки гнів захлеснув вас, то пустіть його енергію у продуктивну діяльність. Наприклад, займіться спортом чи фізичною роботою.

7. Під час появи гніву спитайте себе: чим насправді я незадоволений? Яка з моїх потреб не задоволена? Що я можу зробити для того, щоб задовольнити цю потребу та покращити своє становище? Якщо буде можливість, запишіть свої відповіді. Це допоможе вам контролювати свій гнів.

Інститут когнітивного моделювання, Київ, Юлія Ворман, практичний психолог.