**😡 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 усунутися 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. Якомога 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.

Юлія Ворман, практичний психолог.