

АЛГОРИТМ РАБОТЫ С ГНЕВОМ

Гнев возникает по трем причинам:

- Ощущение непереносимой беспомощности;
- Нарушение психологических границ;
- Нарушение физических границ

ПРЕДЛАГАЮ ВАШЕМУ ВНИМАНИЮ ПОШАГОВЫЙ АЛГОРИТМ КАК ПОМОЧЬ ДРУГОМУ ЧЕЛОВЕКУ В ГНЕВЕ.

1. Проговорить эмоции человека: «Я вижу, ты злишься», «Это нормально, злиться», «Я понимаю, ты злишься/расстроен».
2. Помочь экологично пережить эмоцию. Эмоция как реакция на раздражитель длится от нескольких секунд до **12** минут, и поэтому в это время будет лучше просто помочь человеку пережить эту эмоцию, не пытаясь вести переговоры. Что можно сделать?
 - Дать физический выход эмоции: побить подушку, боксерскую грушу, попрыгать, потопать, покричать и т.д.
 - Дать теплый напиток.
 - Помочь восстановить дыхание.
3. Установить визуальный и тактильный контакт с человеком. Обнять (если это возможно), смотреть в глаза.
4. Дать выговориться (выяснить причину гнева, без оценки ситуации)
5. Дать поддержку, ресурс «Я помогу тебе справиться», «Я верю у тебя получится»
6. Дать альтернативные решения конфликтной ситуации:
 - Если причиной гнева является непереносимая беспомощность, то предложить помощь;
 - Если причиной гнева является нарушение личных границ, то необходимо обозначить свои личные (психологические и физические) границы.
7. Договориться. Главное проговорить: «Мы с тобой договорились».

В любой ситуации можно договориться и найти решение, если основываться на уважении к эмоциям другого человека и учитывать его мнение.