

Как управлять злостью.

Как обычно возникают споры и ссоры между людьми? Одному что-то не понравилось, и он накричал на другого человека. Тот терпеть не станет и тоже возмутится: «Пфф...А сам-то ты?!» Слово за слово, и вот уже конфликт полыхает таким ядерным пламенем, что понадобится несколько бригад пожарных для его тушения.

☀ Психологический прием «Я-сообщение» помогает уменьшить риск появления подобной ситуации. Его суть в том, чтобы вежливо рассказать о своем недовольстве через упоминание о чувствах: «Я чувствую то-то и то-то...» с акцентом на «Я». Например: «Я сейчас обиделся(ась)/раздражен(а)». Здесь речь сугубо о себе, внутреннем мироощущении.

Обычно мы говорим иначе, вроде «Ты плохой(ая), на тебя нельзя положиться, ты меня предал(а)...». Обвинение вызывает у того, к кому оно обращено, желание защититься и тоже «напасть»: «И тебе нельзя доверять!»

Когда мы не спешим с выражениями в стиле «Ты такой-сякой», а искренне делимся личными чувствами в виде «Я-сообщения», то больше шансов остаться в дружеских отношениях друг с другом.

? А ты пробовал(а) использовать «Я-сообщение»?

КАК УПРАВЛЯТЬ ЗЛОСТЬЮ

ПРИЕМ «Я-ПОСЛАНИЕ»

Позволяет выразить
чувства и сбросить
напряжение:

- «здесь и сейчас»
- корректно и безопасно для себя и окружающих

Сообщи

о том, что чувствуешь,
через форму «Я»:

«Мне обидно»

«Я расстроен(а)»

Избегай

обращения на «Ты»:

«Ты меня обидел(а)»

В нем часто содержится негативная оценка, критика, обвинения.

Если нужно – **поясни**,
с чем связаны эмоции:

«Я чувствую..., когда мне говорят...
или делают по отношению ко мне...»

При условии, что тот, кому адресовано сообщение,
поймет, что речь о его поведении.