

Профілактика проявів агресії. Вправи для оволодіння собою

Якщо хтось провокує у тебе гнів (спитай себе):

- «Це може розсердити мене, але я знаю, як з цим упоратись»;
- «Що ж мені потрібно робити?»;
- «Я можу поступово владнати це»;
- «Я можу оволодіти ситуацією. Я знаю, як вгамувати свій гнів. У суперечці немає жодної потреби»;
- «Не буду сприймати все це надто серйозно»;
- «Ситуація може бути запальною, але я вірю в себе»;
- «Час зробити кілька глибоких вдихів. Мені затишно, я розслаблений, відчуваю себе легко»;
- «Поставлюся до цього з гумором».

Роздуми над провокуванням коли конфлікт не вирішено (сутички і конфронтація):

- «Залишаюся спокійним. Продовжую тільки розслаблюватися»;
- «Я володію собою»;
- «Стисну кулаки і не покажу свою роздратованість»;
- «Слід поміркувати, як вийти з цього становища»;
- «У мене немає потреби доводити своє «Я»»;
- «Немає причини сердитися»;
- «Не варто робити із мухи слона»;
- «Його слова та дії не можуть допекти мене»;
- «Не треба думати про найгірше і робити покvapливі висновки»;
- «І було б через кого так дратуватися! Він, напевно, дуже нещасний»;
- «Мої м'язи починають напружуватися. Час розслабитися і зменшити своє завзяття»;
- «Я маю право сердитися, але краще стримати свій гнів»;
- «Час зробити глибокий вдих»;
- «З'ясуймо крок за кроком наше спірне питання»;
- «Мій гнів – це сигнал до того, що треба щось робити. Час давати собі вказівки»;
- «Я не хочу допускати, щоб мене ані змушували, ані збивали з пантелику»;
- «Спробуймо підійти до цього з позиції кооперування. Можливо, ми обоє маємо рацію?»;
- «Зло породжує зло. Отже, працюємо конструктивно»;
- «Здається, він хотів справді мене розлютити. Ну що ж, доведеться на цей раз його розчарувати».

«Стратегії розв'язання конфлікту»

Чи ти коли-небудь опинявся в конфліктній ситуації? Звичайно! Хоч намагався уникнути їх, але конфлікти виникали. Вони є складовою життя. Деколи ми не знаємо, як упоратися з ними, що може погіршити ситуацію. Тому вивчи ці стратегії, і наступного разу при виникненні конфлікту спробуй одну з них:

- 1.** Поділ: незважаючи на те, чого стосується конфлікт, бери деяку частину його на себе, іншу – нехай бере на себе інша людина.
- 2.** Черговість: спочатку говориш ти протягом короткого відтинку часу, потім – інша людина.
- 3.** Активне слухання: дозволь іншій людині говорити. Намагайся дійсно зрозуміти почуття та ідеї людини.
- 4.** Відстрочення: якщо ти чи інша людина дуже розгнівані або втомлені, відкласти розв'язання конфлікту до іншого разу.
- 5.** Застосування гумору: побач у ситуації комічне. Не сприймай її дуже серйозно.
- 6.** Компроміс: запропонуй поступитись якоюсь частиною своїх домагань і попроси іншу людину зробити те ж саме.
- 7.** Висловлювання жалю: скажи, що ти дуже шкодуєш, що так сталося, і не бери провини на себе.
- 8.** Розв'язання проблеми: обговори проблему і намагайся знайти рішення, яке було би прийнятним і для тебе, і для іншої особи.

Листок досвіду: «Мої права»

Я маю право:

- 1.** поводити себе так, аби це «працювало» на мою гідність і самоповагу, без порушення прав інших;
- 2.** на те, щоб до мене ставилися з повагою;
- 3.** казати «ні» і не почувати себе винуватим;
- 4.** переживати і виражати свої почуття;
- 5.** взяти тайм-аут і подумати;
- 6.** змінити свою думку, передумати;
- 7.** просити те, чого я хочу;
- 8.** відмовити в допомозі і підтримці;
- 9.** звертатися і отримувати інформацію;
- 10.** припускатися помилок;
- 11.** почуватися добре стосовно себе;
- 12.** робити менше, ніж я здатний робити.