



Како да го контролираш гнебот?



This project was approved and funded with the support of the European Commission. This document reflects only the views of the author and the European Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information, contained therein.

Што е гнев ?



Гнев:

силно чувство на навреденост, незадоволство или непријателство



Чувствата на гнев се нормален и здрав дел од тоа да се биде човек.

Учењето да се избегне сета таа лутина ќе биде невозможна цел.



Во управувањето со гневот, ќе научите да избегнувате негативни реакции на гнев (како агресија), додека учите нови здрави навики.

ANGER MANAGEMENT DR

Првиот чекор во управувањето со гневот и лутината е да се почне со осознавање на сопствениот гнев.

За да започнете, треба да размислите за предизвикувачите (работите што поттикнуваат чувство на гнев и лутинаж), како реагирате на лутината, и како гневот влијае врз вашиот живот ..

- (Ве молиме пополнете го соодветниот работен лист »)

Како да го контролирате гневот

1) Бидете свесни за работите кои предизвикуваат гнев кај вас :

Предизвикувачи се сите оние работи кои кај вас поттикнуваат чувство на лутина и гнев. Осознавајќи ги овие предизвикувачи и создавајќи стратегија како да реагирате на нив ќе помогне да ја намалите веројатноста дека вашиот гнев ќе излезе од контрола.



2) Вежби за правилно дишење :

Длабоко дишење е едноставна техника која е одлична алатка за справување со емоции . Не само што е ефективна, туку е и дискретна техника која може да се примени на било кое место и во било кое време .



3) Направете си дневник:

По секоја епизода на излив на бес, одделете неколку минутки и запишете што се случило. Ова навика ќе ви помогне да идентификувате симптоми, шаблони, знаци за предупредување како и поттинувачи на ваквите чувства. Истотака ќе ви помогне да ги средите вашите мисли и чувства.



4) Користете диверзии :

Целта на диверзиите е да си купите време. Ако можете да го одвлечете вниманието само **30** минути, ќе имате подобри шанси да се справите со вашиот гнев на здрав начин.

Одете на прошетка, прочитајте книга, играјте некоја спортска игра, слушате музика, гледате филм, нацртајте или сликајте, јавете се на пријател ...





5) Осознајте ги вашите знаци за преушредување :

Предупредувачките знаци на гневот се индикации што вашето тело ви го дава додека вашиот гнев почнува да расте. Кога ќе научите да ги забележите вашите предупредувачки знаци, можете да почнете да се справите со својот гнев додека е сè уште слаб.

Потење, не може да помине проблем, да се почувствува жешко / да се сврти црвено, главоболки, агресивен говор на телото, зголемен глас ...