10 приёмов по совладанию с гневом

- [ ] 1. Настройтесь на заботу о себе
- [ ] 2. Гнев и раздражение всегда начинаются в теле. Понаблюдайте, как это происходит у вас.
- [ ] 3. Часто помогает переключение внимания на телесные ощущения
- [ ] 4. Гнев можно выпустить через физическую активность: приседания, прыжки, бег по лестнице, громкие звуки, которые не будут пугать детей
- [ ] 5. Гнев можно "усмирить": если вы стояли - сядьте, если сидели на стуле - ложитесь на диван
- [ ] 6. Гнев можно "погасить" сложной задачей. Попробуйте считать в обратном направлении, начиная с года своего рождения. Или переумножать в уме двузначные числа.
- [ ] 7. Обращайтесь за поддержкой к другим взрослым. Если волна гнева приближается, дайте знать партнёру.
- [ ] 8. Гнев можно изучать. Спросите себя в конце дня, насколько баллов из 10 вы были сегодня разозлены? Что могло бы помочь, чтобы завтра стало на один балл меньше? Или хотя бы на полбалла? Что можно для этого сделать?

- [ ] 9. Вспомните сложные ситуации в прошлом, когда вам удалось не поддаться гневу. Благодаря чему у вас получилось? Какие ваши качества помогли? Какие обстоятельства? Что из этого может пригодиться сейчас?

- [ ] 10. Обязательно отмечайте свой успех каждый раз, когда удалось справиться с гневом. Вспоминайте, что вы сделали это ради своих близких.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?