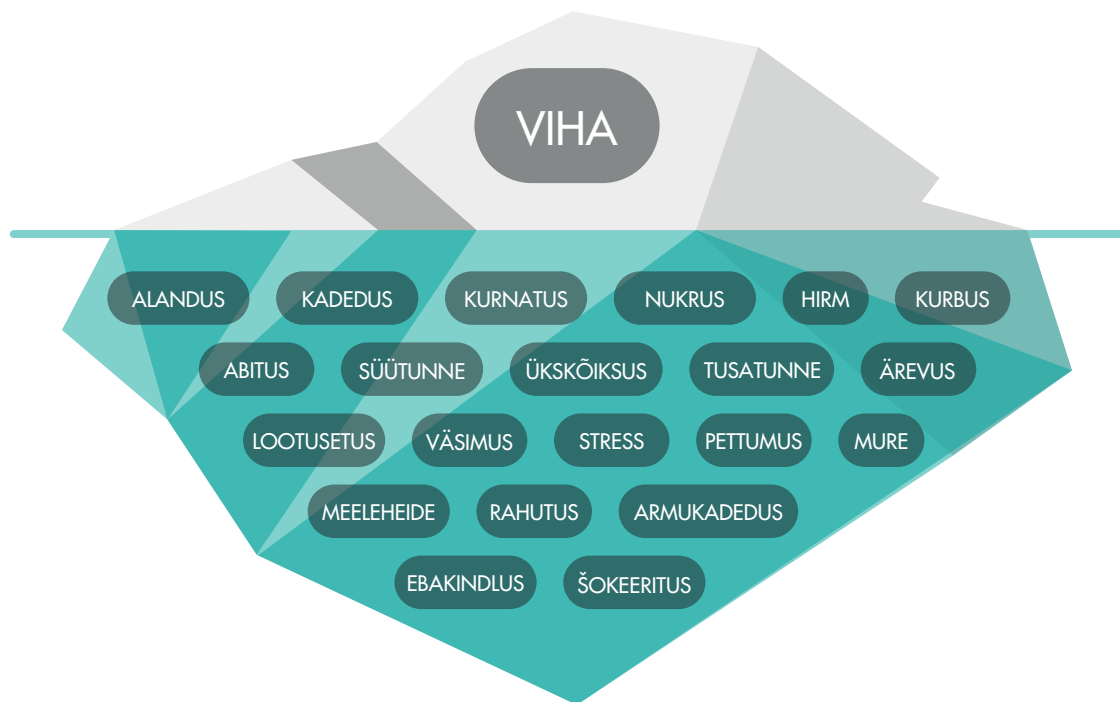


# MIDA TEHA VIHAGA?

Viha paneb meie kehas vere liikuma jäsemetesse, et saaksime viha tekitanud olukordades põgeneda või vastu võidelda. Meie südamelöögid hüppavad lakke ja viha vallutab meie aju. Viha on võrreldud jäämäega – selle nähtav osa võib anda vale arusaama, sest suurem osa jäämäest, nagu ka vihast, on peidetud.



## KUIDAS VIHAGA TOIME TULLA

1. Püüa olukorda mitte isiklikult võtta ega ennast süüdlasena tunda.
2. Analüüsi, mis oli sinu viha põhjus.
3. Otsi jäämäe alumisest osast üles see tunne, mis oli sinus enne vihastamist.
4. Kui oled selle tunde üles leidnud, siis väljenda seda oma suhtluspartnerile, kellega suheldes sa viha tundsid. Näiteks: „Ma olin väga mures“ või „Ma tundsin abitust.“



### Nipp:

Vihaeelse tunde väljendamine aitab suhtluspartneril sind mõista ja loob pinna rahunemisele ning leppimisele.