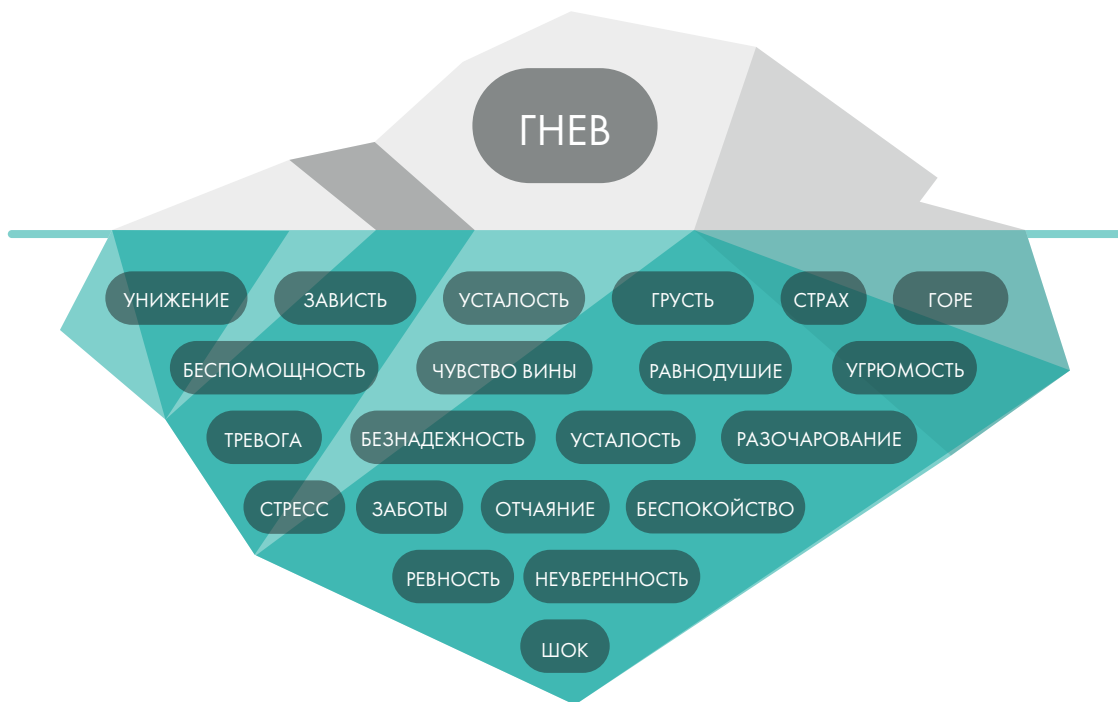


# ЧТО ДЕЛАТЬ С ГНЕВОМ?

Гнев вызывает прилив крови к конечностям, чтобы мы могли убежать или сражаться в ситуациях, ставших его причиной. Наше сердцебиение прыгает до потолка, злость и гнев туманят наш разум. Гнев можно сравнить с айсбергом – его видимая часть обманчива, ведь большая часть айсберга, как и гнева, скрыта от глаз.



## КАК СПРАВИТЬСЯ С ГНЕВОМ

1. Старайтесь не принимать ситуацию слишком близко к сердцу и чувствовать себя виноватым.
2. Проанализируйте причину своего гнева.
3. Найдите в нижней части айсберга чувство, которое вы испытывали до приступа гнева.
4. Найдя это чувство, сообщите о нем своему партнеру, при общении с которым вы рассердились. Например: «Я очень волновался!» или «Я ощущал свою беспомощность».



### СОВЕТ:

Сообщение о ваших чувствах до гнева поможет партнеру по общению лучше вас понять, создаст почву для успокоения и примирения.