



# Как помочь человеку, испытывающему гнев



Гнев возникает по трем причинам:

- Ощущение непереносимой беспомощности;
- Нарушение психологических границ;
- Нарушение физических границ.

## АЛГОРИТМ ПОМОЩИ

1. Проговорить эмоции человека: «Я вижу, ты злишься», «это нормально, злиться», «Я понимаю, ты злишься/расстроен»
2. Помочь экологично пережить эмоцию. Эмоция как реакция на раздражитель длиться от нескольких секунд до 12 минут, и поэтому в это время будет лучше просто помочь человеку пережить эту эмоцию, не пытаться вести переговоры.

Что можно сделать?

- Дать физический выход эмоции: побить подушку, боксерскую. Грушу, попрыгать, потопать, покричать и т.д.
- Дать теплый напиток;
- Помочь восстановить дыхание.
- 3. Визуальный и телесный контакт с человеком. Обнять, смотреть в глаза.
- 4. Дать выговориться (выяснить причину гнева, без оценки ситуации).
- 5. Дать поддержку, ресурс «Я помогу тебе справиться», « я верю, у тебя получиться».
- 6. Дать альтернативные решения конфликтной ситуации;
- Если причиной гнева является непереносимая беспомощность, то предложить помочь;
- Если причиной гнева является нарушение личных границ, то необходимо обозначить свои личные (психологические, личностные) границы.
- 7. Договориться. Главное проговорить: «Мы с тобой договорились».

В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ МОЖНО ДОГОВОРЬСЯ И НАЙТИ РЕШЕНИЕ, ЕСЛИ ОСНОВЫВАТЬСЯ НА УВАЖЕНИИ И ЭМОЦИЯМ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА И УЧИТЬСЯ ЕГО МНЕНИЕ.