

Θα έπρεπε να αναρωτηθούμε

«Τι προσπαθώ να αποκτήσω;» «Τι έχω
ανάγκη;»

«Η επιθετική συμπεριφορά είναι
αποτελεσματικός τρόπος , για να αποκτήσω
αυτό που θέλω;»



① ΜΙΛΗΣΤΕ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ!

Σας ενοχλεί κάποιος;
Μήπως κάποιος προσπαθεί να σας προκαλέσει πρόβλημα;
Αρχίζετε να "βράζετε";

Προσπαθήστε να ΜΙΛΗΣΕΤΕ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ!

Διαλέξτε την προσωπική σας υπενθύμιση.
Πέστε τη στον εαυτό σας πάλι και πάλι.

- ⇒ Χαλάρωσε! Χαλάρωσε! Χαλάρωσε!
- ⇒ Αγνόησέ το! Αγνόησέ το! Αγνόησέ το!
- ⇒ Εγώ έχω τον έλεγχο!, Εγώ έχω τον έλεγχο! Εγώ έχω τον έλεγχο!

Ο εσωτερικός διάλογος σάς υπενθυμίζει κάτι σημαντικό:
Ο εσωτερικός διάλογος σάς υπενθυμίζει ότι εσείς έχετε τον έλεγχο, κι όχι το άλλο άτομο!

② ΒΑΘΙΕΣ ΑΝΑΠΝΟΕΣ!

Το πρόβλημα γίνεται μεγαλύτερο και μεγαλύτερο;
Το πρόσωπο του άλλου ατόμου έχει πάρει μια έντονα θυμωμένη έκφραση;
Είστε έτοιμοι να εκραγείτε;

Χαλαρώστε! Πάρτε αργές, ΒΑΘΙΕΣ ΑΝΑΠΝΟΕΣ!

Αναπνεύστε! (1-2-3-4-5) Αναπνεύστε (1-2-3-4-5) Αναπνεύστε (1-2-3-4-5)

Οι βαθιές αναπνοές σάς κάνουν να προσέχετε μέσα σας
κι όχι έξω.
Οι βαθιές αναπνοές σάς βοηθούν να ελέγχετε τον εαυτό σας.



⑤ EAN - TOTE

Θυμώνετε;

Σκέφτεστε κάτι επιθετικό;



Είναι η στιγμή για τη σκέψη «EAN...TOTE».

Σκεφτείτε κάτι άσχημο που θα μπορούσε να συμβεί, εάν θυμώσετε και συμπεριφερθείτε επιθετικά.

Για παράδειγμα:

⇒ Εάν σπρώξω τον Πέτρο, τότε ο δάσκαλος δε θα επιτρέψει σε κανένα μας να παίξει στο γήπεδο.

⇒ Εάν συνεχίσω να φωνάζω, τότε θα νομίζουν ότι πάντα προκαλώ φασαρία.

⇒ Εάν δεν της δώσω τη σειρά τώρα, τότε θα αισθάνομαι άσχημα αργότερα.

Η σκέψη «Εάν...τότε» μας βοηθά να δούμε την άσχημη πλευρά του θυμού και της επιθετικής συμπεριφοράς.

Τι παρατηρώ, Τι αισθάνομαι, Τι έχω ανάγκη, Τι ζητάω

«Η αδερφή μου είναι «βρομύλω». Η αδερφή μου παρατάει τα βρώμικα ρούχα της όπου βρει στο δωμάτιο που μοιραζόμαστε.»

Πώς θα μπορούσαμε να επικοινωνήσουμε αυτό που μας ενοχλεί με έναν μη βίαιο τρόπο:

«Αφήνεις συνεχώς τα ρούχα σου όπου βρεις στο δωμάτιο. (παρατηρώ)

Με ενοχλεί αυτό και θυμώνω τόσο πολύ κάθε φορά που συμβαίνει. (αισθάνομαι)

Έχω ανάγκη να ζω σε ένα καθαρό χώρο όπου με σέβονται. (έχω ανάγκη)

Σου ζητάω να μην τα παρατάς όπου να 'ναι. Τουλάχιστον να μην το κάνεις όταν είναι βρώμικα και σίγουρα όχι πάνω στο γραφείο ή στο κρεβάτι μου.» (ζητάω)