

Jelen kiadvány a Drogprevenációs Munkacsoport NCTA-2014-10796-B azonosító számú, „Szabadság, Egyenlőség, Párkapcsolat II. – Komplex program a párkapcsolati erőszak mérséklésére Pécsen” című projektjének keretén belül jött létre.

A projekt az EGT/Norvég Civil Támogatási Alap támogatásával valósulhat meg.

www.norvegcivilalap.hu

Lebonyolító alapítványok:

www.okotars.hu

www.demnet.hu

www.autonomia.hu

www.karpatokalapitvany.hu

A kiadvány felelőse:

Drogprevenációs Munkacsoport

7623 Pécs, Szendrey J. u. 6.

e-mail: drogprev@gmail.com

www.drogprev.hu

A kiadványt Witehouse-Pudney: *Mint egy nagy vulkán forrok és mindjárt felrobbanok!* – Gyerekek indulatkezelési problémáinak megoldása, Geobook, 2013. és Dr. William Defoore: *Healing anger* című kiadványainak felhasználásával Máté Zsolt és Nagy Tímea szerkesztette.

INDULATKEZELÉSI PROBLÉMÁRA UTALÓ JELEK

LOBBANÉKONY VAGY?

HIRTELEN HARAGÚ VAGY?

ELRAGADNAK AZ INDULATAID?

ELŐBB CSELEKSZEL, MINT GONDOLKOZOL?

INDULATOSSÁGOD MIATT KERÜLTÉL MÁR BAJBA VAGY TETTÉL OLYAT, AMIT KÉSŐBB MEGBÁNTÁL?

INGERLÉKENYSÉGED MIATT IDŐNKÉNT ERŐSZAKOSAN VISELKEDSZ MÁSOKKAL?

DÜHÖDBEN RONGÁLTÁL MEG TÁRGYAKAT ÉS/VAGY OKOZTÁL MAGADNAK SÉRÜLÉST? (FALBA, AJTÓBA ÖKLÖZÉS...)

AGRESSZÍV VISELKEDÉSED MIATT VOLT MÁR VALAMILYEN JOGI PROBLÉMÁD? (FEGYELMI ELJÁRÁS ISKOLÁBAN VAGY MUNKAHELYEN, RENDŐRSÉGI ÜGYEK...)

LOBBANÉKONYSÁGOD AZ ELMÚLT IDŐSZAKBAN IDŐNKÉNT DÜHKITÖRÉSBE TORKOLLOTT?

VOLT MÁR, HOGY PRÓBÁLTÁL VÁLTOZTATNI LOBBANÉKONY TERMÉSZETEDEN, DE NEM SIKERÜLT?

Ha a dühkitörések problémát okoznak Neked, hozzátartozóid vagy ismerőseid számára, kérj segítséget! Az indulatkezelés elsajátítható, ebben segíthet egyéni konzultáció vagy csoportos foglalkozás.

P.H.



SZABADSÁG, EGYENLŐSÉG, PÁRKAPCSOLAT

INFORMÁCIÓS KIADVÁNY AZ INDULATKEZELÉSRŐL



RÖVIDEN A HARAGRÓL...

A harag, a düh egy alapérzelem. Haragot érezhetünk többek között akkor, amikor aktuális célunk elérésében valami megakadályoz minket, vagy valamilyen elvárásunk nem úgy teljesül, ahogyan szeretnénk. Sokak számára talán furcsán hangozhat, de szabad dühösnek lenni, kifejezni azt, ami dühössé tesz minket, teljesen normális és egészséges. Az indulat természetes velejárója az életnek, nem szüntethetjük meg végleg. A felgyülemlett feszültség azonban kirobbanhat, elronthatja a hangulatunkat és árthat az egészségünknek. A legfontosabb probléma ezzel az, hogy ha ez valakivel gyakran előfordul, és az illető nem változtat indulatos, agresszív viselkedésmódján, akkor az könnyen a természete részévé válhat, amely a későbbiek során egyre gyakoribb, súlyosabb problémákat okozhat számára.

Fontos, hogy sosem valakire, hanem valami miatt haragszunk, ennek tudatosítása segíthet az indulataink megfékezésében.

NINCS AZZAL BAJ, HA DÜHÖSEK VAGYUNK, DE:

- Ne bánts másokat!
- Ne árts önmagadnak!
- Ne tégy kárt a környezetekben!

BESZÉLJ RÓLA!

AZ INDULATKEZELÉS ÁLLOMÁSAI

1. LÉGY TUDATÁBAN...

- A harag nem jó tanácsadó, ahogy érzel és amit gondolsz, amikor dühös vagy, az olyan cselekvésekre készíthet, amit később megbánhatsz.
- Amikor dühös vagy, olyan érzelmi állapotba kerülsz, ami nem alkalmas az ésszerű gondolkodásra. Felfokozott érzelmi állapotban a vita csak olaj a tűzre, nem hoz megoldást. Ami a dühödöt okozta, lehet jogos, ám az éremnek mindig két oldala van, melyet később majd alaposabban is meg kell vizsgálnod.
- A harag csillapítására nem alkalmas az önmagad, mások és a tulajdon ellen irányuló agresszió, mivel éppen ezek azok, amelyek később még több gondot okozhatnak (jogi, kapcsolati problémák, az agresszív viselkedés miatti elmagányosodás, stb.).

2. ALKALMAZD AZ INDULATKEZELÉSI ELSŐSEGÉLYT...

Törekedj arra, hogy biztonságot keretek között vezess el indulataidat és ne árts vele másoknak vagy magadnak! Vedd észre, mielőtt elragadnak az indulatok és lehetőleg vonulj vissza semleges közegbe, ahol biztonságos körülmények között levezetheted a felgyülemlett feszültséget!

Az a legfontosabb, hogy ezt a felfokozott állapotot lecsendesítsd, újra higgadt légy. Sokszor önmagában az időnyerés már segít mérsékelni a haragot, de figyeljünk arra, hogy a helyzetből való kilépés mellett gondolatainkat is tereljük el. „A tépelődés szítja a haragot!” Az alábbi indulatcsökkentésre alkalmas technikák közül némelyik lehet teljesen hétköznapi, mások pedig egészen szokatlanok, de mindig gondolj arra, hogy itt az **elsődleges cél az időnyerés, a harag csillapítása:**

- Beszélj halkabban...
- Lélegezz mélyeket és lassan! A tudatos, hosszú be- és kilégzésekkel a feszültség szint is csökkenni fog.
- Hútsd le magad, mosd meg az arcod, igyál egy pohár hideg vizet vagy üldögélj a szabadban, amíg megnyugszol!

- **Nyerj időt, tereld el a figyelmed a haragról!**
Pl.: számolj 10-ig vagy csukd be a szemed, gondolj arra a helyre, emlékre, ami a nyugalmat jelenti számodra. Használj stresszlabdát!
- Üss bele egy párnába!
- Tépj szét vagy gyűrj össze régi újságokat!
- Írd vagy rajzold le az érzést, ami benned van és tépd apró darabokra!
- Dobálj dolgokat a szemetesbe (pl.: a fenti összegyűrt, összetépett papírokat vagy üres palackokat, stb.)!
- Mozgasd meg magad, trappolj a lábaddal, ha van rá mód, táncolj, dobolj egy fotelen!
- Menj el sétálni, futni vagy biciklizni!
- Kiabálj, csapj zajt egy arra alkalmas helyen, ahol senkit nem zavarsz (pl.: a szabadban)!
- Fordítsd át a haragot pozitív energiává (pl.: végezz valamilyen fizikai munkát: kertészkedés, más házimunka, stb.)!
- Beszélj meg a helyzetet valakivel, akiben megbízol!

3. KEZELD A KONFLIKTUSOKAT...

A hirtelen támadt indulat lecsillapítása még nem oldja meg a problémát:

- Miután lecsillapodtál, kezdeményezz párbeszédet a másik féllel, keressetek olyan megoldást, ami mindkettőtök számára elfogadható! Ez segít megelőzni, megállítani az újabb indulatkitörések láncolatát. (Ehhez akár igénybe vehetsz segítő szolgáltatásokat is.)
- Próbáld meg megértéssel fordulni ahhoz, akivel kapcsolatban dühöt érzel. Képzeld el, mit érezhet a másik!

Tévhit, hogy a konfliktusok kimenetele csupán egyféle lehet, amikor az **egyik fél győz, a másik veszít.** Létezik **győztes-győztes megoldás is, ahol:**

- Mindkét fél szükséglete egyformán fontos.
- Soha nem kerül sor erőszak alkalmazására.
- Mindenkinek meghallgatják, figyelembe veszik az igényeit és kölcsönösen méltányolják egymás szükségleteit.

A győztes-győztes megoldás legfőbb előnye, hogy nem sérül a két fél közötti kapcsolat. Egyikük sem érzi magát becsapottnak, vagy úgy, hogy belekényszerült volna egy helyzetbe.

A sikeres konfliktuskezelés alapjai:

- Sajátítsd el az erőszakmentes kommunikáció technikáját!
- Használj én-üzeneteket! (Pl.: kezd úgy a mondandódat, hogy: „Úgy érzem...”, „Én csalódott voltam, amikor...”, „Aggódom”, „Szükségem van...”, „Szeretnék...”.)
- Kerüld az általánosítást! (Pl.: „Te soha...” vagy „Te mindig...”.)
- Tanuld meg elfogadni a kritikát, függetlenül attól, hogy az pozitív vagy negatív! Sokat segíthet, ha tudatosítod, hogy a kritika, amennyiben nem sértően került megfogalmazásra, sohasem téged minősít, hanem a cselekedetedet.
- Figyelj a másikra, próbáld megérteni, mi lehet a célja, indítéka!

4. KÉSZÜLJ FEL...

- Ha teheted, beszélj meg a barátaiddal, hozzátartozóiddal, pároddal, hogy ha indulatos vagy és ez az állapot kezelhetetlenné válik számodra, mindketten törekedjete arra, hogy aktuálisan kilépjete a helyzetből a feszültségcsökkentő időnyerés céljából!
- Sajátíts el relaxációs technikákat és használd őket rendszeresen!
- Sportolj rendszeresen!
- A sikeres stresszkezelés segít levezetni a feszültséget, ami jótékonyan hozzájárul a heves indulatok megfékezéséhez. A stresszel való megküzdést segítik többek között: az egészséges életmód, a rendszeres étkezés, elegendő alvás, dohányzás, alkohol- és koffeinfogyasztás csökkentése, a jobb időbeosztás, aktív pihenés, stb.

A stressz

szervezetünk reakciója a rá nehezedő nyomásra. Hétköznapi jelenség, de ha rosszul kezeljük, annak negatív hatásai lehetnek egészségünkre nézve. Normál esetben a stressz csak rövid ideig tartó állapot és nem okoz károkat, sőt, adott esetben növelheti teljesítőképességünket. A veszélyt az jelenti, ha a stressz tartóssá válik. Ilyenkor a legkisebb dolog is elég lehet ahhoz, hogy úgy érezzük: betelt a pohár, ez az érzés sokaknál dühkitörésekhez vezethet. Aki állandó stresszben él, egyre kevésbé tud teljesíteni, gyengének érzi magát, feszült és nyugtalan, számos fizikai és mentális problémája jelentkezhet (pl.: szorongás, depresszió, fejfájás, alvászavar, hátfájás, szív- és érrendszeri megbetegedések, stb.).