**Možný postup vypořádání se s hněvem a zlostí => práce s „Já výrokem“**

Zdroj: Návod pro studenty SŠ a žáky 8. a 9. ročníků ZŠ využívaný v projektu *Být úspěšný* (Elio z.s.).

1. Reagujme co nejdříve po konfliktní události, nikoli však impulsivně a pod tlakem emocí.
2. Navažme a udržujme s druhým oční kontakt, nikoli však upřeným pohledem.

1. Formulujme sdělení pro druhého v 1. osobě, tj. „**JÁ**“ + přidejme již dříve pojmenovaný pocit. Např.: *„Jsem naštvaný…“* a nikoli: *„Štveš mě…“* (t. j. „TY“).
2. Druhého informujme jen o jeho chování a toto chování nehodnoťme. **Popisujme jen chování, které podněcuje náš hněv.** Např. „*Je mi nepříjemné, když na mě takto křičíš“; „Vadí mi, když mi skáčeš do řeči“. A* nikoli: „*Jsi nevychovaný, blbý, …“.*
3. Máme-li **nepříjemné průvodní pocity**, tak je sdělme. Např.: *„Bojím se, jak to vezmeš“; „Říká se mi to těžko“; „Jsem prostě nesvůj“.*
4. Vyslovme svůj požadavek bez jakékoli hrozby, poníženosti apod. tak, aby bylo zřejmé, **jaké chování od druhého očekáváme**. Např.: „*Chci, abys s tím přestal.“; „Očekávám tvoji omluvu.“; „Chtěl bych, aby si mě nechal domluvit.“.*

**průvodní pocity + JÁ a můj pocit + popis chování + očekávané chování**