

# Žebříček zvládnání hněvu

Dr. Ross Campbell – z knihy Hledám svou cestu

1. Laskavé jednání
2. Hledání řešení
3. Zaměření hněvu pouze na jeho zdroj
4. Zaměření na základ problému
5. Logické a konstruktivní myšlení
6. Nepříjemné a hlučné jednání
7. Klení
8. Namíření hněvu i proti těm, kdo s tím nemají nic společného
9. S problémem nesouvisející stížnosti
10. Házení předmětů
11. Ničení věcí
12. Slova napadání
13. Citové destruktivní jednání
14. Fyzické napadání
15. Potlačená agrese

## **Pozitivní jednání - příklad**

Příjemné jednání – hledání řešení - hněv zaměřený proti zdroji – držení se tématu – logické myšlení