



一度怒ってしまったらずっとキレて他の人やものに八つ当たりをしてしまいます怒りをコントロールする方法を教えてください

怒りを感じても、すぐに鎮めようと行動する必要はないと思います。まずは何も行動せず発言せずに、6秒間だけ我慢してみましょ。突発的な怒りは6秒ほどで治まります。怒りを感じているときに、勢いにまかせて行動や発言をすると、怒りが怒りを呼び、なかなか冷静になることができません。難しいと思いますが、思い出したらでいいのでやってみてください。



そんな時は10秒ボーッとしましょ  
それでも落ち着かないなら30秒 1分 と徐々に長くしていき落ち着くまでしましょ  
していくうちに (´Д`)Yー・ゝ はあなんか怒るのも疲れてきたなと思うと思います  
自己流ですが参考になると嬉しいです D=(´・▽・`)

