



ГНЕВ.

Пути преодоления.

Гнев — сильное чувство
негодования, страстная,
порывистая досада,
запальчивый порыв, вспышка
озлобления, злобы

Упражнение

«Негативные чувства»

Разговор по кругу.

- Как давно вы гневались в последний раз?
- Кто послужил причиной гнева?
(Что послужило причиной гнева?)
- Что вас задело больше всего?
- Что вы выиграли в результате выплеснутого гнева?
- Что проиграли?
- Помните, могли ли вы себя контролировать?

***ЧТО ТЫ ДЕЛАЕШЬ
ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ
УСПОКОИТЬСЯ, КОГДА
ЗЛИШЬСЯ?***

Притча о гневе и заборе с гвоздями

«Дерево гнева»

«Мой гнев»

Гнев - как шарик...

МЕХАНИЗМЫ ЗЛОСТИ

- I этап – **возникновение НЕДОВОЛЬСТВА** (все хорошо, но мне что-то не нравится). Длится 10-15 минут.
- II Этап – **РАЗДРАЖЕНИЕ** (меня слегка что-то выводит, но я могу себя контролировать). И если я и сейчас не понимаю, что мой эмоциональный фон меняется, то уже возникает
- III этап – **ЗЛОСТЬ**, на котором уже не возможно контролировать свои эмоции.
- IV этап – **ГНЕВ**.
- V этап – **состояние аффекта**.

НУЖНО НАУЧИТЬСЯ БЫТЬ ВНИМАТЕЛЬНЫМ К СЕБЕ. И уже на этапе РАЗДРАЖЕНИЯ нужно не молчать, а разговаривать. Говорить о том, что вас беспокоит. Что я хочу, взамен существующей ситуации. Необходимо обращать внимание на мельчайшие оттенки своих чувств, тогда проще управлять ситуацией.

Рекомендации по работе с гневом

- * **Контролируйте вдохи и выдохи.**
- * **Постарайтесь увидеть в сложившейся ситуации что-то смешное .**
- * **«Если ты разгневан, сосчитай до десяти, прежде чем говорить; если ты сильно разгневан, сосчитай до ста» .**
- * **Можно «покататься на собственном тигре»: мысленно представьте себе ваш гнев в виде тигра, на котором вы сидите верхом .**

Рекомендации по работе с гневом

- * Медленно и спокойно повторяйте слово или фразу, наиболее подходящую именно для вас, к примеру «я спокоен», «мне легко успокоиться», «всё это ерунда и ничего не значит».
- * Используйте визуальные образы. Представляйте себе что-либо приятное.
- * Напишите «Письмо обидчику» и уничтожьте его, а не передавайте адресату.

Рекомендации по работе с гневом

- * Представьте, что вы гневаетесь на кого-то мысленно и все ему высказываете, проработайте несколько вариантов разговора.
- * Однажды, проследите реакцию гнева, посмотрев, во время ссоры, на себя в зеркало.
- * Скажите себе «Я не жду от людей, чтобы они вели себя так, как я этого хочу»

