

КАК УПРАВЛЯ ТЬ ГНЕВОМ



Гне

в



**чувство
возмущения,
негодования**

Ярост

ь



**сильный
гнев**

Злост

ь



**раздраженно-
враждебное
чувство**

СОСТОЯНИЕ ГНЕВА НЕ УКРАШАЕТ ЧЕЛОВЕКА!





угрозы

Гнев. Как он
проявляется?

стремление
применить
насильственные
действия



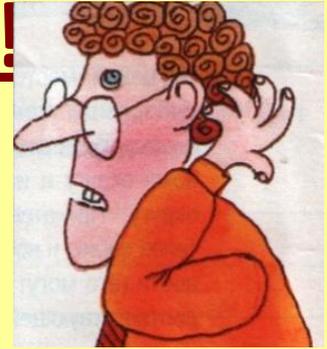
оскорблен
ия



Мы не всегда умеем *правильно* выразить
свои чувства. **ПОЧЕМУ ЖЕ?**

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА «НАСКОЛЬКО ВЫ ПОДВЕРЖЕНЫ ГНЕВУ?»

Причины гнева. НАЗОВИТЕ!

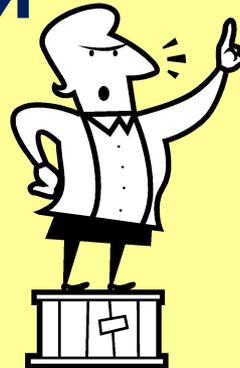


**образец
поведения,
перенятый от
близких**

**состоян
ие**

**усталост
НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ОБЩЕНИЯ
и**

**людей
ПРОБЛЕМЫ
ВОСПИТАНИЯ**



**НЕУМЕНИЕ
ОТВЕЧАТЬ ЗА
СВОИ ПОСТУПКИ**

**если в течение долгого
времени сдерживаются
эмоции, переживая
происходящее «внутри себя»**



Причины гнева. НАЗОВИТЕ!

резкая

угроз

критика
унизительн
ые упреки

ы
ненормативн
ая реплика



обвинени



Жес

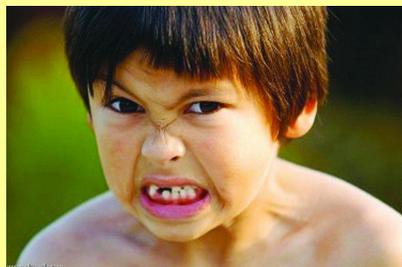
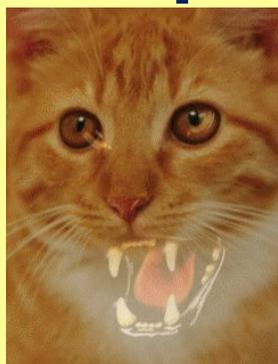


я



Мимик

а
голо



настойчив
ые советы

Д

ЧТО ПРОИСХОДИТ С ЧЕЛОВЕКОМ, КОТОРЫЙ ЗЛИТСЯ?



Он расстроен, потому, что его потребности не

удовлетворяются.

Он говорит и действует в такой манере, которая гарантирует, что он не получит то, что хочет



Он обвиняет кого-то или что-то в том, что он не получил то, что хотел

Он считает, что неправы все те, кто причастен к ситуации.

Он **обвиняет**
окружающих в своих

неприятностях
Он **не признает** свою
собственную
ответственность за

случившееся
Он полагает, что ему **дано**
право наказывать всех в
любой ситуации, ибо
«люди этого

заслуживают».
Впоследствии **он будет**
жалеть о сказанном или

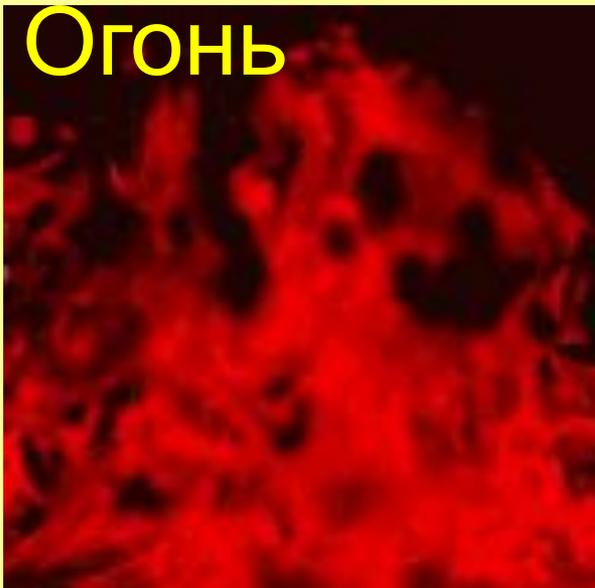
словами



если
вспышки
гнева
зашкаливаю
т, это
мешать
жить...



Огонь



**С какой из
четырех
стихий
ассоциирует
ся понятие
«гнев»?
ПОЧЕМУ?**



Земля

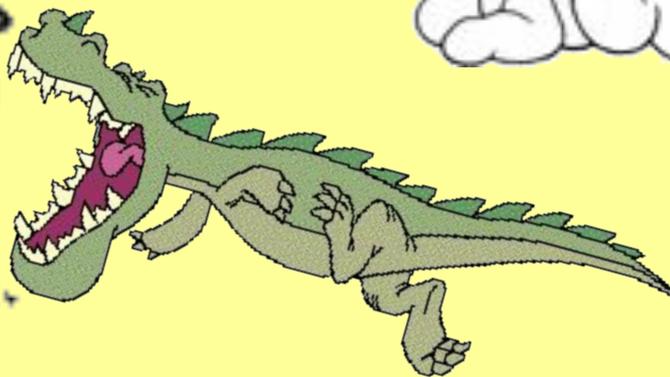
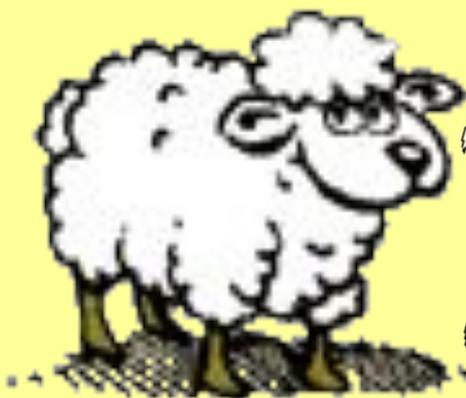


Вода



Воздух

С каким из ЭТИХ ЖИВОТНЫХ ассоциируется понятие «ГНЕВ»? ПОЧЕМУ?



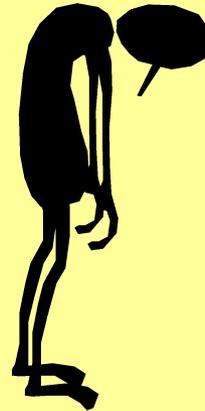
ПОСЛЕДСТВИЯ ГНЕВНОГО ПОВЕДЕНИЯ



УНИЖЕНИЕ



ТРЕВОГА



БЕСПОМОЩНОСТЬ



ОЗЛОБЛЕННОСТЬ



РАЗОЧАРОВАНИЕ

БЕЗЫСХОДНОСТЬ



КАК ЖЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ ГНЕВ?

ВАШИ СОВЕТЫ!!!



Не отнимай
чужого

Не
дерись

Не дразни никого, не канючь, не
выпрашивай ничего. Два раза
ни у кого ничего не проси

Зовут играть - иди, не
зовут - спроси
разрешения играть
вместе. Это не стыдно.

Играй честно, не
подводи своих
товарищей

Не ябедничай и не наговаривай ни на
кого.

Несколько способов, как обуздать свой гнев.

Отойти в
сторону



Громко спеть
любимую песню

Пометать дротики в
мишень



Посмотреть на
проблему
глазами другого
человека.



Взять
гантели

Говорит
ь
открыто



Поменят
ь минус
на плюс

Отжаться много
раз



пла
ч



крик в
безлюдном





**Поговорит
е сами с
собой**



Сделайте



**Выскажи «всё, что ты думаешь»,
мысленно представляя себе
противника**

**Запишите свой
гнев на бумаге**



**Устройте «бой» с
боксёрской
грушей**

**Выразите
чувства в
своём
дневнике**





**Съешь
конфетк**

у

**Умойся
холодной водой**



**Найдите смешное в сложившейся
ситуации посмотрите на себя со**

**стороны
Учись воспринимать жизненные
проблемы
с улыбкой, иначе они будут становиться**



серьёзнее

**Умей признать свою вину
или ошибку. Постарайся ее
исправить: извинись за
совершённое необдуманное
действие, утешь обиженного.**



**Обратис
ь за
помощь**

ю



Солнце **и**

Ветер

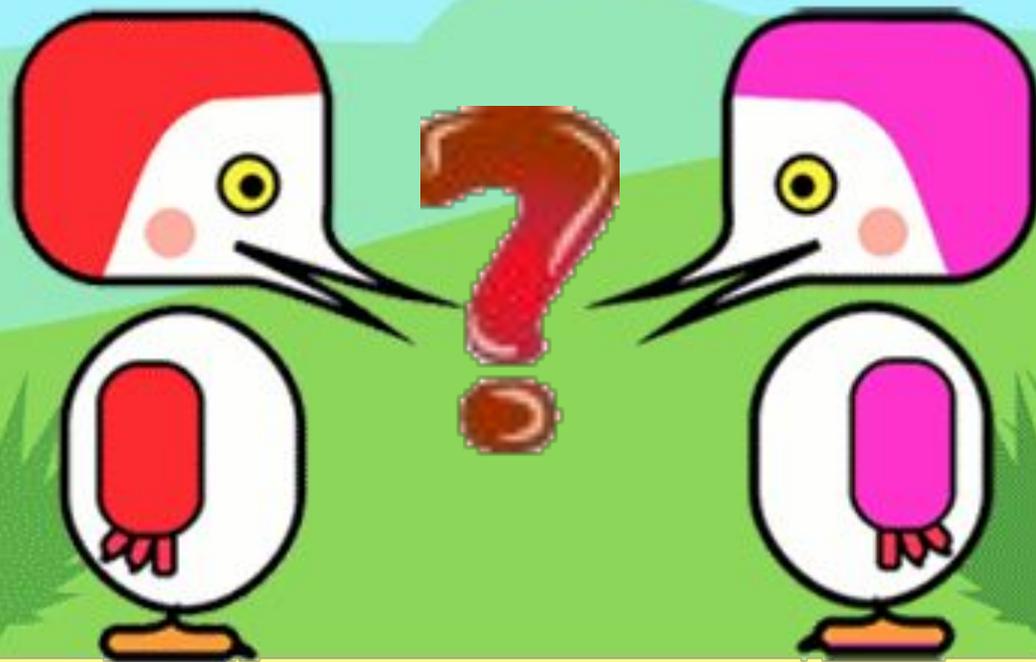
**Лаской и добротой можно сделать
гораздо больше, чем гневом.**

**К КАКИМ ВЫВОДАМ ВЫ ПРИШЛИ К
ХОДЕ НАШЕГО ОБЩЕНИЯ?**

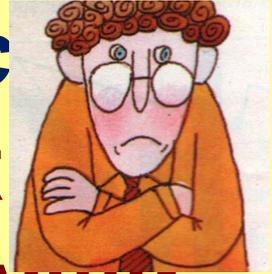


**ЧТО НАДО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ
ПРОВОЦИРОВАТЬ ГНЕВ СО
СТОРОНЫ?**

**КАКИМ МЕТОДОМ ТЫ БУДЕШЬ
ПОЛЬЗОВАТЬСЯ В СЛУЧАЕ СВОЕГО
ГНЕВНОГО ПОВЕДЕНИЯ?**



Только человек, лишенный чувств и сознания, не ощущает всплеск ярости и даже гнева в глубине души.



Учитесь справляться со своим гневом, иначе он справится с вами!



Помни! Ты не лучше всех, ты не хуже всех!

Ты - неповторимый для самого себя, родителей, учителей, друзей!



СПАСИБО ВСЕМ!!!



**Каждый из
вас важен и
ценен в этой
жизни!**