

# 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!

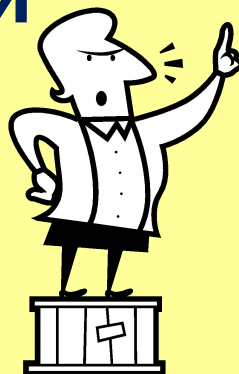


**образец  
поведения,  
перенятый от  
близких**

**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

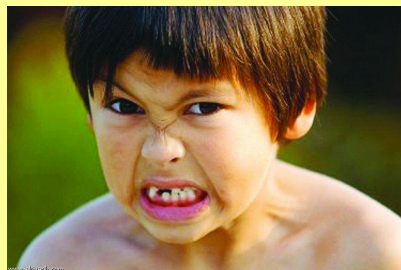
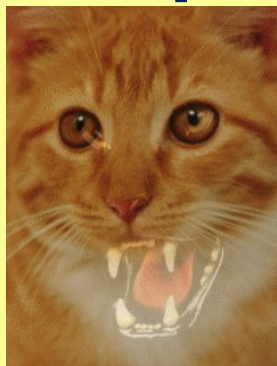


я



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**

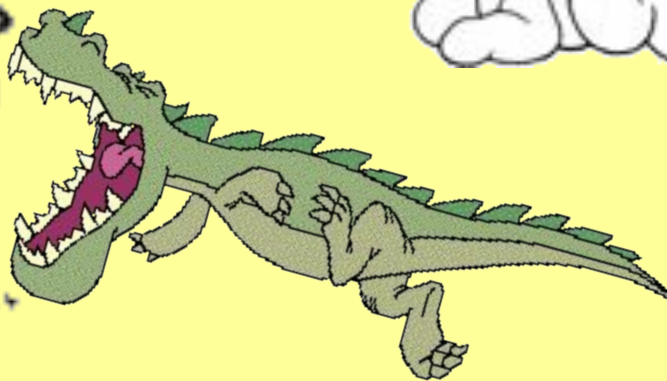


**Вода**



**Воздух**

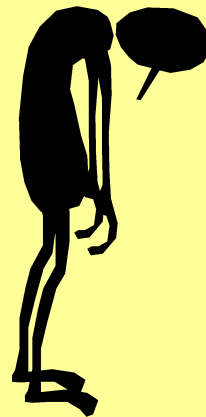
# С каким из ЭТИХ ЖИВОТНЫХ ассоциируется понятие «ГНЕВ»? ПОЧЕМУ?



# 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

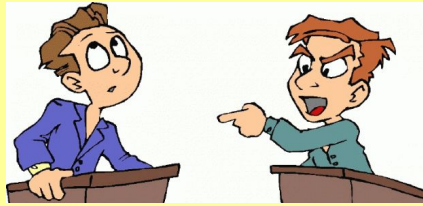


Посмотреть на  
проблему  
глазами другого  
человека.



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**





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

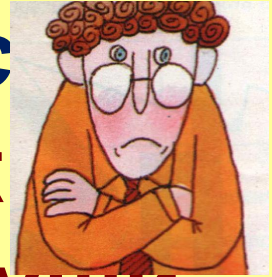


**ЧТО НАДО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ  
ПРОВОЦИРОВАТЬ ГНЕВ СО  
СТОРОНЫ?**

**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!**