

Справимся с ГНЕВОМ ВМЕСТЕ

Составитель:

Педагог – психолог ГБОУ СОШ №10 для детей с ОВЗ Бавтрук Т.Н.

Цель: формирование убеждения о необходимости использования простых способов снятия гнева.

Задачи:

- Сформировать привычку справляться с раздражительностью и плохим настроением.

Участники: учащиеся с 5-го по 7-й классы, классные руководители.

- обучить навыкам использования простых способов снятия гнева.

*Итоги ярости ужасны,
Разгул бесчинства злобы власти.
В угаре гнева изверженья,
В кошмаре тупости кипенья.*

*Шквал безрассудочно дурной,
Накроет бешеной волной.
Пройдя бушующей грозой,
Топча душевность и покой.*

*Гнев, ярость, злоба...ну дела,
Творят бесовские дела.
И стихают лишь тогда,
Когда разрушат всё, до тла!*

*Глумится ярость над людьми,
Сжигая добрые мосты.
Призывы думать не помогут,
Для них услада слёзы горя.*

*Стальная цепь да клеть-намордник,
И указать, что с нас довольно...
Не разжигай, не подстрекай,
Растопчет злоба - «так и знай!»*



Значение слова Гнев по Ефремовой:

Гнев - Чувство сильного негодования или возмущения, состояние крайнего раздражения или недовольства кем-л., чем-л. (обычно бурно проявляющееся).

Значение слова Гнев по Ожегову:

Гнев - Чувство сильного возмущения, негодования

Значение слова Гнев по словарю Символизма:

Гнев - Символизируется пылающим факелом, диким медведем, ударом копья, раскатом грома или молнией, раздиранием одежд.

Значение слова Гнев по словарю синонимов:

Гнев - ярость
Бешенство
Раздражение





Паттерсон приводит список вербальных «звеньев», которые чаще всего способствуют зарождению опасной негативной цепочки.



Гнев можно спровоцировать не только вербально (через слово, высказывание), но и невербально (через мимику, жест, телодвижение).

Внешний связан со склонностью человека к внешнему выражению гнева
в виде прямой или косвенной физической и вербальной агрессии

Виды гнева

Внутренний с переживанием гнева без его внешнего проявления (т. е. без агрессии)

Возникает вопрос: «Как справиться с гневом?»

Способ 1.

«Посчитать до 10». Когда ты чувствуешь что разгневан, попробуй посчитать до 10, при этом надо успокоить свое дыхание и постараться расслабиться.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Способ 2.

«Рубка дров». Представь, что ты рубишь дрова. При этом ты заносишь топор над головой и резко опускаешь его на воображаемое бревно. Полезно будет при это вместе с выдохом создавать какие – нибудь звуки, например, «Ха!».



Способ 3.

«Листок гнева». Нужно скомкать лист бумаги и разорвать его на мелкие части, затем можно собрать данные кусочки и выбросить в урну или смыть водой. Для наибольшего эффекта нарисовать свой гнев на листке бумаги или описать свой гнев и выполнить с ним те действия, о которых говорилось.



Способ 4.

«Мешочек криков». Прокричать в «мешочек гнева» какую –нибудь букву или звук, либо то, что вам хотелось бы выразить словесно своему обидчику. Если нет под руками данного «мешочка гнева», можно уединиться, либо выйти на улицу и громко закричать.



Способ 5.

«Бег». Выйти на улицу и пробежать по спортивной площадке, либо вокруг школы.



Способ 7.

«Воздушный шар». Надуть воздушный шар и лопнуть его при помощи острого предмета, например, иглки. Но если шарик один, то можно надуть его, а затем выпустить из него воздух, затем вновь надуть и т. п., но не более 5 раз.



Способ 7.

«Подушка гнева».

Поколотить кулаками, распинать, бросить подушку.



А самый главный способ это способ

самовнушения.

Необходимо научиться произносить для самого себя простую утвердительную фразу, которую необходимо повторить про себя в любой стрессовой ситуации, например:

«Я спокоен!»

«Остановись и успокойся!»

«Я могу с этим справиться!»

Притча



Жил-был один очень вспыльчивый и несдержанный молодой человек. И вот однажды его отец дал ему мешочек с гвоздями и наказал каждый раз, когда он не сдержит своего гнева, вбить один гвоздь в столб забора.

В первый день в столбе было несколько десятков гвоздей. На другой неделе он научился сдерживать свой гнев, и с каждым днём число забиваемых в столб гвоздей стало уменьшаться. Юноша понял, что легче контролировать свой темперамент, чем вбивать гвозди.

Наконец пришёл день, когда он ни разу не потерял самообладания. Он рассказал об этом своему отцу и тот сказал, что на сей раз каждый день, когда сыну удастся сдержаться, он может вытащить из столба по одному гвоздю.

Шло время, и пришёл день, когда он мог сообщить отцу о том, что в столбе не осталось ни одного гвоздя. Тогда отец взял сына за руку и подвёл к забору:

— Ты неплохо справился, но ты видишь, сколько в столбе дыр? Он уже никогда не будет таким как прежде. Когда говоришь человеку что-нибудь злое, у него остаётся такой же шрам, как и эти дыры (П.Юрий).

Не позволяйте гневу разрастаться,
И гнев людской не умножайте.
А научитесь с ним справляться,
Своё достоинство стяжайте.
О! Люди! Вы благоразумны,
Умейте удержать себя.
От скверны, брани, безрассудства,
Спаси себя! Спаси себя!
Ты гнев гуляешь по планете,
Ты забираешься в сердца.
Ты разрушаешь всё на свете,
О человек! Спаси себя!

Как быть счастливым?



Верь в чудеса



Радуйся жизни



Помогай другим



Делай то, что нравится



Читай книги



Меньше смотри телевизор



Люби свою работу



Занимайся спортом



Посмотри страхам в глаза



Верь в себя



Будь ближе к семье и друзьям



Слушай свое сердце