

***Занятие №3***

---

***ДЕРЕВО ГНЕВА***

---

---

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

---

# Физическое переживание гнева

---

- **Жар**
  - **Напряженные мышцы рук и плеч**
  - **Рычащий (визжащий) голос**
  - **Дрожь**
  - **Сжатые кулаки**
  - **Стиснутые зубы**
  - **Прерывистое дыхание**
  - **В груди кипит, как в паровом котле, который вот-вот лопнет –  
**необходима разрядка****
-

# Что происходит?

---

- **сознание суживается;**
- **ситуация воспринимается односторонне;**
- **видится лишь один вариант проблемы;**
- **невозможность посмотреть на себя и ситуацию со стороны;**
- **не видятся последствия нашего поведения;**
- **видится, что нарушена «справедливость»;**
- **ощущение цейтнота (надо что-то делать и немедленно).**