

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).**