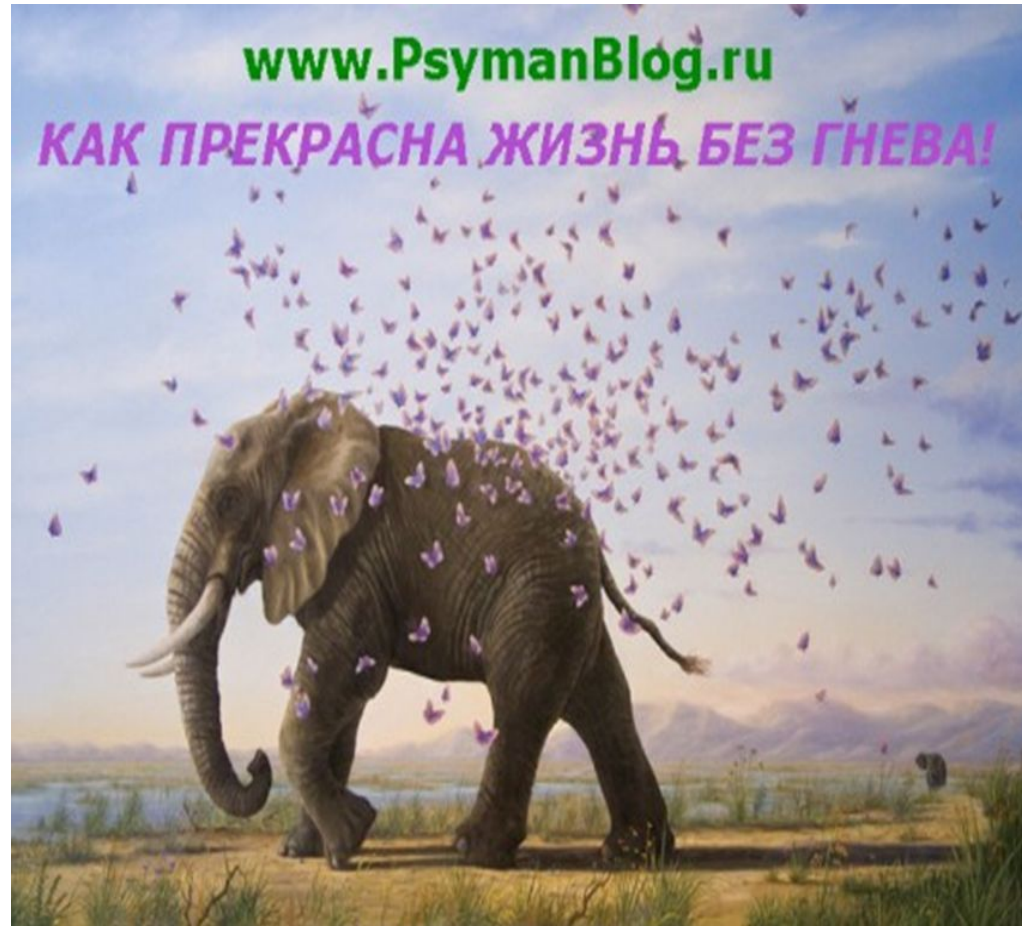


Жизнь прекрасна и без гнева!



## Притча о гневе и гвоздях.



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. И неважно, сколько раз после этого ты извинишься, — шрам всё равно останется.

# Пословицы о гневe..



- ▶ БРАННОЕ СЛОВО НА ГНЕВ НАВОДИТ.
- ▶ КТО ГНЕВ СВОЙ ОДОЛЕВАЕТ, ТОТ КРЕПОК БЫВАЕТ.
- ▶ :: ГНЕВ – ВРАГ, РАЗУМ – ДРУГ.
- ▶ :: ПРИВЕТЛИВОЕ СЛОВО ГНЕВ ПОБЕЖДАЕТ.
- ▶ :: ГНЕВ ШАГАЕТ ВПЕРЕДИ, УМ – СЗАДИ.
- ▶ :: ГНЕВ ЧЕЛОВЕКУ СУШИТ КОСТИ, КРУШИТ СЕРДЦЕ.

# Выражать чувства социально приемлемым способом...

- ▶ **Гнев** - сильное и неоднозначное чувство. Считается, что злиться - плохо, т. к. это приводит к дракам, обидам, ссорам. Однако не зря существуют выражения "праведный гнев", "спортивная злость". Подобные переживания часто необходимы, чтобы справиться с трудной задачей или отстаивать свое мнение.

- ▶ Мне больно слышать твои слова о том, что....
- ▶ - Я очень злюсь на тебя, ты опоздал на полчаса!
- ▶ - Мне обидно, когда ты на меня кричишь.

Злость заложена в нас природой для того, чтобы мы могли себя **защитить в случае опасности**. Если постоянно ее сдерживать, то нерастраченное напряжение накапливается в определенных зонах тела, образуя мышечные зажимы, спазмы.



# Научитесь делать паузу..

- ▶ «Посчитал до десяти я и решил...».
- ▶ По сути, это правило, которого должен придерживаться человек, когда чувствует свою готовность действовать агрессивно. Он ни в коем случае не должен принимать никакого решения сразу, а вместо этого попробовать спокойно посчитать до десяти, успокаивая свое дыхание и стараясь расслабиться. Только после этого он может принять решение, как ему действовать в данной ситуации.
- ▶ Если не помогает, на каждый счет-придумайте образ..
- ▶ Раз-яблоко, два-синица, три-котик..

## Гнев-плохой советчик

- ▶ Бесконтрольные эмоции навредят Вам, испортив карьеру или личную жизнь. Плата за минутную слабость бывает неоправданно высокой. Поэтому очень важно научиться справляться с охватившим Вас возмущением или злостью.





# Проанализируйте свое состояние.



## Заведите дневник.

Не замечали ли Вы, что часто нас злят похожие ситуации?

Заведите дневник и записывайте туда все, что вызвало Ваш гнев. Описывайте, что Вас разозлило и как Вы себя при этом чувствовали. Мир вокруг нас работает как большое зеркало, отражая то, что происходит внутри нас. Нередко случается и так, что мы сами провоцируем определенное поведение людей по отношению к нам.

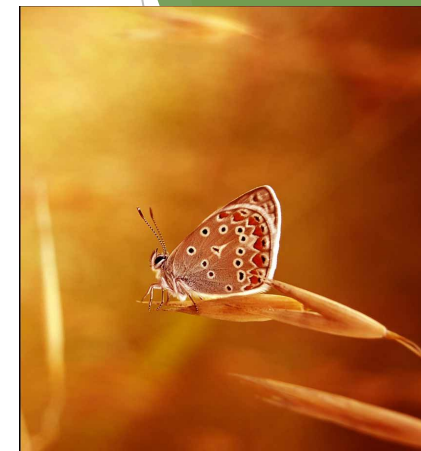


# Упражнение «Воздушный шарик»

- ▶ Воздушный шарик
- ▶ Если Вы чувствуете что разгневались, тут же представьте, что Вы - воздушный шарик. Почувствуйте, как Вы надуваетесь, легкие наполняются воздухом. Поднимите руки вверх, когда «шарик» будет готов улететь. А теперь медленно выдыхайте воздух, и сдувайте «шарик» Ваши руки опускаются, а тело расслабляется. Шарик полностью сдулся. Повторите упражнение 2-3 раза, и от гнева не останется и следа.



Место силы. Место, где Вам хорошо...





# Как ты выражаешь свой гнев?



- ▶ Критикуйте поступок ,а не человека в человека, избегайте говорить обвинительным тоном.
- ▶ Это никому не нравится!
- ▶ Расскажи о своих чувствах, используя «Я-сообщение».
- ▶ Прояви уважение к человеку, к его позиции.;
- ▶ - старайся говорить и мыслить конструктивно, искренне показывая собеседнику, что ты ищешь мирный выход из ситуации, а не приказывай, а предлагай человеку выбор.

Нельзя унижать человека, нельзя загонять его в угол.



От радости кудри вьются, от злости  
они секутся.

- ▶ Будьте добры к себе и к другим людям!



# Использованная литература.

- ▶ Воздействие стресса. Виды стрессоров. Техники саморегуляции эмоционального состояния в стрессовых ситуациях. Синицына Т.Ю.
- ▶ Интернет-порталы:
- ▶ <http://psymanblog.ru/2015/03/gnev-upravlenie-gnevom-kak-spravitsya-s-gnevom/>
- ▶ <http://psifactum.ru/anger/290-anger17.html>
- ▶ <http://cp-pressa.info/1129-pritcha-o-gvozdyakh.html>