

КАК ПРОГНАТЬ ГНЕВ, СОХРАНИВ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ

Ермолаева Валентина Владимировна
ГКБОУ «Общеобразовательная школа-интернат
Пермского края»
Педагог – психолог,
Руководитель ШСП «Доверие»

Между детьми

Ссора - обида – злость – гнев – Драка

Обучаю детей работе с гневом.

Как прогнать свой гнев, сохранив своё
здоровье и здоровье окружающих?

С радостью и весельем мы знаем что делать, а
с гневом нет!



Что обычно делаете, когда вас начинают унижать, обзывать?

Валентина Ермолаева
Анонимный опрос

Я ничего не могу сказать в ответ, у меня шок! · 5	14.29 %
Буду грубить и обзывать в ответ! · 8	22.86 %
Могу стукнуть обидчика, чтобы не говорил много. · 3	8.57 %
Стараюсь убежать. · 2	5.71 %
Выдержу паузу и спокойным голосом скажу: "Стоп. Что это было?!" · 16	✓ 45.71 %
Другой ответ в комментариях · 1	2.86 %

Проголосовали 35 человек

Активация Win
Чтобы активироват

Мнения людей разделились условно на три группы:

1. *"Молчуны"*

Я ничего не могу сказать в ответ, у меня шок! - 14 %

Стараюсь убежать - 5 %

2. *"Грубияны"*

Буду грубить и обзывать в ответ! - 23 %

Могу стукнуть обидчика, чтобы не говорил много - 8 %

3. *«Миротворцы»*

Выдержу паузу и спокойным голосом скажу:

"Стоп! Что это было?!" - 46 %

"Молчуны".

Через некоторое время, после ситуации они понимают и начинают жалеть о том, что нужно было так же обозвать. Возникает обида, злость, гнев. И в этот момент необходимо избавиться от негативных эмоций, чтобы сохранить здоровье. Иначе негативные эмоции повлияют на состояние вашего здоровья, появится болезнь. О психологии болезней говорила Луиза Хей.

Эмоции и заболевания

<i>Эмоция</i>	<i>Органы, резонирующие с эмоциями</i>	<i>Возможные заболевания</i>	<i>Корректирующие эмоции</i>
Напряженность	Кишечник	Растройство пищеварения	Расслабленность
Беспокойство	Шейные нервы	Ригидность плечевого пояса	Беззаботность
Растерянность	Вегетативная нервная система	Бессоница	Спокойствие
Страх	Почки	Заболевание почек	Душевное равновесие
Тревога	Желудок	Диспепсия	Утешение
Гнев	Печень	Заболевание печени и желчного пузыря	Сочувствие
Апатия	Позвоночник	Общая слабость	Энтузиазм
Нетерпеливость	Поджелудочная железа	Панкреатит, диабет	Терпеливость
Чувство одиночества	Отдел головного мозга	Старческое слабоумие	Удовольствие
Печаль	Кровь	Болезни крови	Радость
Обида	Кожа	Высыпания, изъязвления	Благодарность

"Грубияны".

По темпераменту холерики, сангвиники.

Могут нагрубить в ответ, стукнуть.

"Грубияны" наносят вред здоровью окружающих людей, делают им больно.

Им необходимо научиться контролировать свои эмоции, чтобы не наделать глупостей.

Другим людям не реагировать на них, используя дыхательную гимнастику.

Дыхательная гимнастика

(позволяет не думать о вредном человеке)

Она обеспечивает физический контроль над эмоциями, поможет выйти из состояния гнева.

1. Сделайте вдох ртом в течении двух секунд.
2. Задержите дыхание на две секунды, пока думаете о грубияне.
3. Продолжайте думать о нем и буквально выдувайте его из себя изо всей силы, пока весь воздух не выйдет из легких.
4. Задержите дыхание на две секунды.
5. Повторите шаги с первого по четвертый, вспоминая ядовитые действия и слова и выдувая их из себя до тех пор, пока вы полностью не отбросите мысли о вредном человеке.
6. Повторите процедуру еще раз. После третьего шага сделайте очень глубокий вдох ртом, а затем перейдите на обычное дыхание.

«Миротворцы»

Такая реакция свойственна сильным по характеру людям и не важно какой темперамент.

Они умеют контролировать свои эмоции и действия. Уважают себя и других.

Не позволяют другим людям унижать себя и делают это в спокойной форме, конструктивно.

Способы избавления от гнева

1. Громко спеть любимую песню.
 2. Пометать дротики в мишень.
 3. Прыгать на скакалке.
 4. Используя «стаканчик для криков», высказать все свои отрицательные эмоции.
 5. Играть на каком-либо музыкальном инструменте.
 6. Пускать мыльные пузыри.
 7. Устроить бой с боксерской грушей.
 8. Погоняться за кошкой или собакой.
 9. Полить цветы.
 10. Слепить из пластилина фигурку обидчика и сломать ее.
- И Т. Д.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

