

Управление гневом

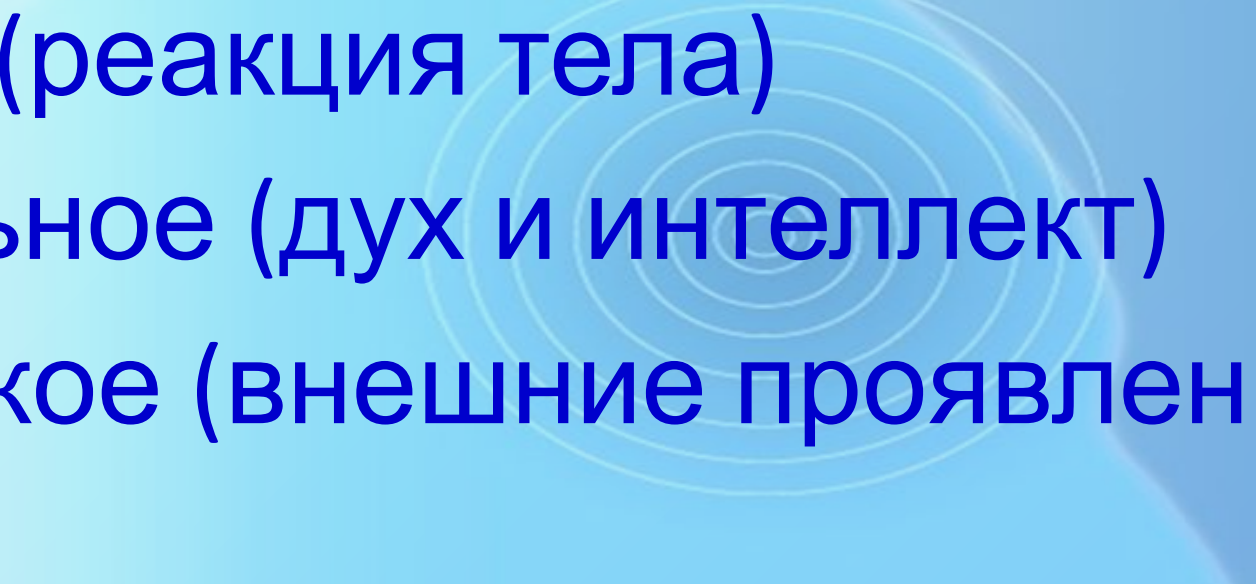


- **Четыре составляющие:** - физическое (тело)
 - -ЭМОЦИИ
 - - интеллект
 - -духовность
-
- **Все вместе:** насыщенная многогранная и гармоничная жизнь
- 

Основные эмоции

- 1. гнев – (крайняя степень) раздражение
- 2. страх - (крайняя степень) ужас
- 3. печаль - (крайняя степень) отчаяние
- 4. радость - (крайняя степень) ликование

Эмоция – внезапная реакция на что-то всего организма

- Физическое (реакция тела)
 - Познательное (дух и интеллект)
 - Поведенческое (внешние проявления реакции)
- 

Эмоции ни «хорошие» и ни «плохие»

- **Часто смешиваются различные уровни восприятия:**
 - - эмоциональный
 - - рациональный.

Так же эмоции оценивают другие.

- **Когнитивные искажения: «не разумно растрачивать»**
- «столько эмоций ни к чему»
- **Несовпадение эмоциональных и рациональных уровней приводит к разочарованию и страданию.**

Причины по которым не принимают гнев

- 1. заблуждение, путают гнев и ярость (сопровождается насилием). Может быть физическое насилие и эмоциональное (оскорбления).
- Например: «ты бездарь!», «В гробу я тебя видел!»

Гнев переходит в насилие.

Надо брать ответственность на себя, вместо «**ТЫ**» говорить «**Я**»

- Например: «я злюсь» – вместо «ты бездарь»
- Все имеют ввиду: **«ты не такой, каким бы мне хотелось тебя видеть, и это приводит меня в ярость»**

Причины по которым не принимают гнев

- **2. предрассудок: «любовь и гнев не совместимы»**
- Якобы гневу не место где есть любовь.
- Родители говорят ребенку: «когда ты злишься, папа тебя не любит»
- «ты выглядишь глупо, когда вот так орешь, если хочешь чтобы я тебя любила будь хорошей девочкой».
- **Надо: учиться «понимать гнев». Уметь выражать свой гнев и видеть гнев окружающих и избавиться от потребности проявить насилие.**
- **«Я понимаю твой гнев» = «я вижу, что ты сердишься (устала и т.д.)**

Причины по которым не принимают гнев

- 3. гнев – один из семи смертных грехов.
- Имеет негативное общественное мнение.
- **«если мы сердимся на работе, нас осуждают и это может сказаться на карьере»**

Гнев-это эмоция

- Функции: подготовка к действию и общение
- «берегись - смотри какой я страшный»
(как кошка, которая пугает и шипит)
- Посыл: «перестань быть для меня опасным, тебе же хуже»

Биология гнева

- Человек сидит в лесу у костра, шум за спиной. Враг или друг?

Шум-опасность-тревога

- 1. друг(мозг гасит тревогу)
- Шум: 2. враг – 1)бегство
- 2) сражение
- Сегодня опасность символическая.
- «Что-то я опасаясь, и это может навредить».

Мозг -сердце - мышцы - бег - зрачки шире

(чаще начинает биться)

(наливаются кровью)

(лучше видеть)

Биология гнева

- Если предстоит «битва», то прилив крови к рукам(чтобы держать оружие), выбрасываются гормоны адреналин(учащение дыхания, повышение частоты сердечных сокращений, увеличивается выброс кислорода), становится жарко, лицо краснеет(напугать противника).
- В гневе мы двигаемся, программа привести нас в движение.
- Если вы спорите в кем-то(«битва»), и кажется что вас не слышат, в этом «виноваты» эмоции и гормоны стресса.
- «разум в стороне, эмоции взяли верх над ситуацией»

Виды гнева

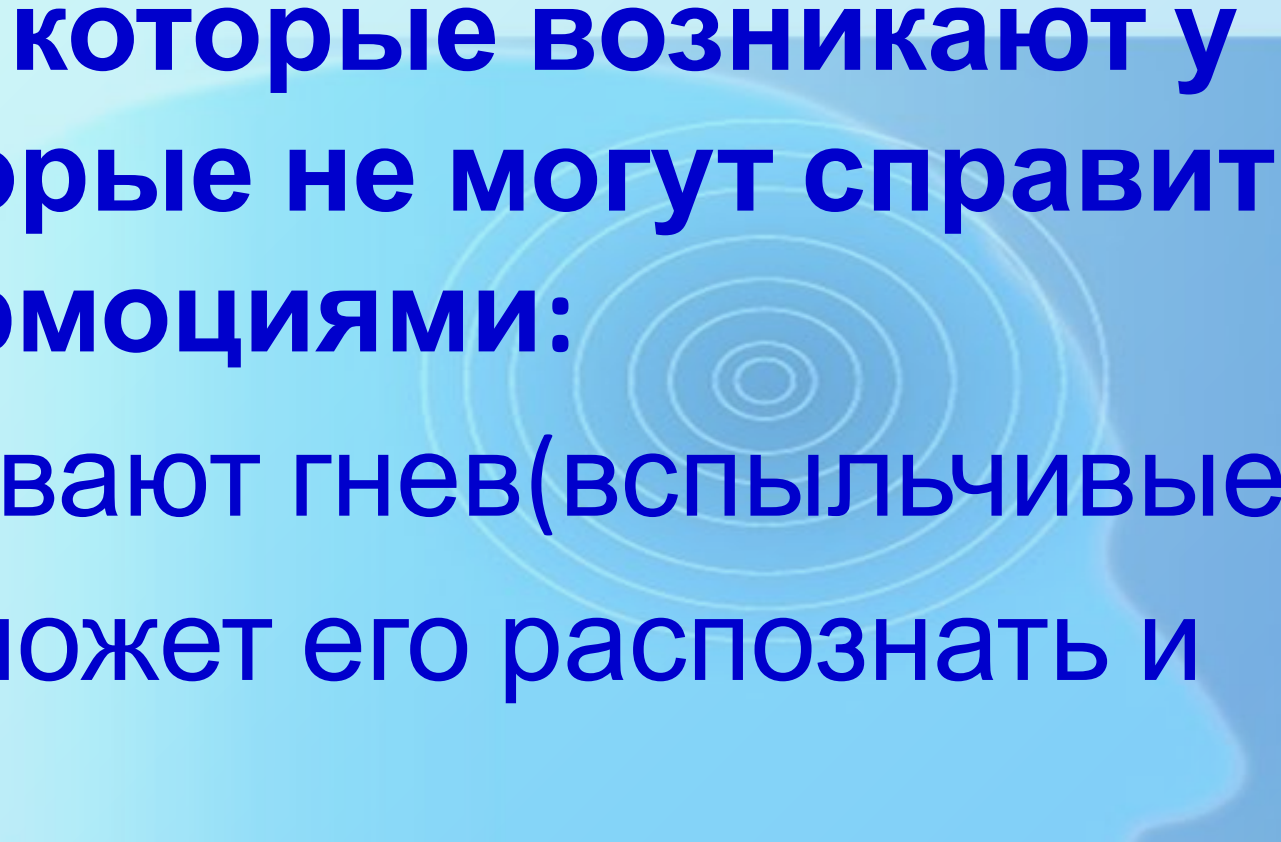
- 1) гнев на себя лучше: «я зол на себя, в следующий раз я поступлю лучше». **Чем**: «Я лузер, идиот и т.д.»
- Необходимо признать свое несовершенство и мы признаем несовершенство других.
- 2) гнев на другого. Применяем его для защиты своих границ, важно без применения насилия.
- 3) гнев на весь мир. «я бессилён, что либо изменить». Когда мы реальность подстраиваем под желания, а не желания под мир.

Что вызывает гнев

- **1. вторжение на территорию(символическую и реальную)**
- Символическая(система ценностей). «так делать нельзя, не достойно, не приемлемо»
- Реальная нарушение границ.
- **2. страх** (не ценят, не понимают-**ярость**, а страх неприятие, непризнание достоинств, или страх, что бросят, остаться в дураках);
- **3. усталость и стресс**(не умеет расслабляться и под руку попадают близкие люди)

Страх вызывает гормоны стресса

- **Норадреналин** – гормон быстрых и точных решений
- **Адреналин**- гормон тревоги и беспорядочной деятельности
- У кого много норадреналина в стрессе мобилизуются и принимают решения, быстро сгорают.
- У кого много адреналина, в стрессе дают сбой.
- Если уровень гормонов стресса стабильный, то хорошо работают и отдыхают.
- Эти гормоны и в стрессе(злость, ярость, агрессия) и они же участвуют при получении удовольствия(эйфория, наслаждение)

- 
- **Нарушения которые возникают у людей, которые не могут справиться со своими эмоциями:**
 - 1. не сдерживают гнев(вспыльчивые)
 - 2. те кто не может его распознать и выразить.

Как справиться с гневом

- Старый и верный способ: когда эмоции норовят выплеснуться наружу, постарайтесь дышать ровно и считайте до десяти в уме или вслух, ничего не предпринимая (не отвечая сопернику, не поднимая руку на обидчика и пр.).
- Если первый метод не помог, попробуйте дышать еще медленнее и глубже. Это включает определенные физиологические механизмы, которые помогают нашему телу (а не только психике) успокоиться. Постарайтесь взглянуть на ситуацию, которая сейчас происходит, как бы со стороны.
- Постарайтесь понять, какие эмоции и чувства сейчас присутствуют у вашего оппонента (того, кто вызвал гнев). Если вам станут доступны мотивы и причины его действий, вы включите механизм сопереживания, гнев отступит. Быть может, его место займут другие негативные эмоции, но они будут уже полностью осознанными.
- Посмотрите на себя в зеркало. Осознайте, какая у вас сейчас поза, мимика, жесты. Постарайтесь успокоиться и настроиться на что-либо приятное. Теперь сравните то, как вы выглядите. Вы убедитесь, что быть на позитиве лучше, чем гневаться.

Длительные практики управления

ГНЕВОМ

- Первое, что нужно сделать, это проанализировать, как вы ведете себя, выплескивания гнев. Записывайте в дневник причины ярости, в каком настроении вы пребывали, как долго это длилось, кто был рядом, как отразился на них ваш гнев. Это значит, что вы сможете самостоятельно разработать «противоядие» от них.
- Когда вы понимаете, что находитесь на грани срыва, срочно займите себя физической нагрузкой. Это могут быть приседания, бег, копание огорода и т. д. Организм получит новую задачу, психика переключится, вы получите разгрузку.
- В управлении гневом также очень важное место занимает юмор. Постарайтесь научиться смеяться над собой. Ведь на самом деле это так глупо и по-детски — кидаться на противника с кулаками, если он разозлил вас словом. Крики также непродуктивный метод выплеснуть гнев. Вы только сорвете голос и заработаете гипертонию, а собеседнику с вероятностью 99% будет все равно. Еще хуже, если ваш оппонент может контролировать себя, а вы нет. Рядом с таким человеком орущая и скандалящая личность выглядит глупо и жалко.
- Помните о давней пословице «Утро вечера мудренее». Не старайтесь высказать свое недовольство человеку прямо сейчас. Постарайтесь сделать это завтра или, как минимум, через несколько часов. Когда эмоции успокаиваются, тревожащие нас изначально проблемы кажутся пустяковыми.

Как отразить гнев другого человека

1. Постарайтесь не дышать так часто, как это делает ваш оппонент в гневе. Замедляйте дыхание искусственно. Не используйте диафрагмальное дыхание, дышите животом.
2. Если ваш собеседник кричит и брызжет слюной, постарайтесь отвлечься на приятные воспоминания. Часто крик в гневе не несет никакого конструктива и даже не наполнен смыслом. Если это оскорбления, тем более нужно мысленно вспомнить положительную ситуацию, красивый фильм или свои любимые стихи. Не давайте своему телу и психике реагировать на негатив, который на вас льется.
3. При возможности покиньте место конфликта. Пусть агрессор останется наедине сам с собой.

4. Когда пик эмоций у оппонента пройдет, попробуйте начать конструктивное обсуждение проблемы. Вам нужно настроиться на прощение. Если человек уже осознал, что был не прав, не мстите, постарайтесь сгладить ситуацию.

5. В семейной жизни ссоры и гнев являются обычным явлением. Это не значит, что можно и нужно скандалить каждый день. Но отсутствие ссор — это проявление равнодушия. Другой вопрос, как эти ссоры проходят. Помните, что во время любого спора нужно держать в голове любовь и уважение к собеседнику. Подумайте, что вам важнее: выиграть этот спор или сохранить гармоничные отношения с близким человеком?

6. Никогда не обсуждайте с близкими людьми скопом все конфликты, которые уже были. Нужно решать ситуацию, которая происходит сейчас (или произошла в недавнем времени), а не разбирать старые обиды.

7. Никогда не опускайтесь до крика и обвинений. Не принимайте правила игры, которые диктует вам находящийся в гневе человек.

8. В разговоре узнавайте, правильно ли вы поняли собеседника. Часто люди в конфликте говорят об одном и том же, но другими словами, отсюда и возникает спор. Актуально применение таких словесных конструкций: «Да, я понимаю, что тебе тяжело, потому что...», «Я правильно тебя понимаю, что?..».

9. Цените свое время. Если выяснение отношений затянулось, вы заново проговариваете друг другу одни и те же фразы, пора остановиться. Это трата времени. Значит, вы друг друга не слышите. Может быть, вам двоим нужно время, чтобы обдумать ситуацию. Иногда можно попросить третьего человека разрешить конфликт. Если спор произошел на работе, попросите эксперта в этой сфере принять наиболее оптимальное решение, из-за которого вы ссоритесь с коллегой.

10. Учитесь признавать свою вину. Иногда мы сами провоцируем гнев другого человека (в том числе, пассивно-агрессивными методами), а потом сами же терпим последствия. Признание вины в большинстве случаев стоит проговорить в слух, попросив прощения.

11. Успешно разрешенный конфликт заканчивайте какой-либо совместной деятельностью.



Благодарю за внимание!