



**Гнев — это агрессия, сопровождается мощным, но кратковременным эмоциональным всплеском, который направлен на то, чтобы устранить или резко нивелировать источник дискомфорта.**

(Доктор Юрий Ананьин, «Доктор для души», 2000)





Человек по мере своей эволюции сталкивался с самыми разнообразными препятствиями. Эмоция гнева сыграла безусловно важную роль в преодолении некоторых из этих препятствий, она имела важное значение для выживания человека как вида. По мере развития человек все меньше испытывал необходимость в физической самозащите, и эта функция гнева постепенно редуцировалась.

Современный человек по-прежнему подвержен гневу и этот факт рассматривается многими этологами как пример отставания биологической эволюции человечества от его культурной эволюции. Такой подход подразумевает необходимость полного исключения эмоции гнева из репертуара человеческих проявлений. Прямые проявления агрессии не только причиняют ущерб жертве, но и создают серьезные неприятности для агрессора.

Гнев — это часть человеческой природы, поэтому полное исключение, подавление эмоции гнева является неоправданным и неразумным. Разумеется, человек должен уметь контролировать свой гнев.



## Основные причины гнева

Возникает как реакция на препятствие, помеху в удовлетворении потребности. Задачей гнева как эмоционального процесса является устранение этого препятствия. Гнев выражается как чувство сильного негодования или возмущения, состояние крайнего раздражения или недовольства кем-либо, чем-либо (обычно бурно проявляющееся) и является более сильным (интенсивным) вариантом злости.

Задетое самолюбие.

Чувство бессилия.

Загрузка агрессией и попытка направить ее в «безопасное» русло

Стремление

отстоять свое мнение.





## Эмоции и здоровье

Нередко гнев вламывается к нам незваным гостем. Вспышке гнева предшествует период накопления недовольства. Главную роль здесь играет личная оценка происходящего. Как только оценка произведена, мы получаем импульс к действию.

Между импульсом и действием тоже есть момент, который зависит от нашего умения оценить свои чувства и ситуацию.

# Мимическая реакция гнева предполагает:



# Как бороться с гневом?

Любые интенсивные физические упражнения дают возможность выплеснуть негативную энергию гнева в действие.

Лучше всего, если они связаны с ударами: игры с мячом, ракеткой или ритмичные движения- плавание, бег и т.д.



# Гнев зарождается в мыслях!

С раздражением, гневом нужно бороться сразу, в самом начале, пока они ещё подобны угольку. Уголёк легко затоптать, погасить.

Но если не только не гасить его, а, наоборот, раздувать, поддерживать горение- пожар неминуем. У гнева есть одно неплохое качество: если не давать ему волю и пищу, он быстро проходит.



# Что делать?

Нужно научиться вовремя останавливаться, помнить про большую опасность гнева и гасить его в самом зародыше, как только на горизонте замаячила недобрая мысль. Когда нам хочется дать волю своим эмоциям, нужно сделать паузу. Если ты разгневан, сосчитай до десяти, прежде чем говорить; если сильно разгневан, сосчитай до сорока. Для твоего иммунитета против гнева –



уважение мнения других, понимание и способность сопереживать. Переплавьте гнев в человеколюбие!

Подавлять в себе гнев- малоэффективно, рано или поздно он может прорваться наружу, притом с новой силой.

Важно не только бороться с ним, но и воспитывать свою душу: заменять агрессивные, гневные мысли на светлые, добрые, учиться терпению.

Когда в сердце приходит гнев, из него уходит любовь.



# Научно доказано

Самый мощный выброс адреналина происходит у человека в первые 30 секунд гнева. Состояние гнева приводит к повышению артериального давления, учащению сердцебиения, изменению состава крови, нарушению работы пищеварительной системы.

Гнев способствует образованию в организме свободных радикалов и разрушению липидов клеточных мембран.

Особенно к этому чувствительны нейроны головного мозга.

Гнев нас разрушает!



**Как справиться с гневом?** Существует мнение, что человеку сдерживать в себе негативные эмоции вредно и лучше от них избавляться. На самом деле — это не так. Ученые доказали следующий факт: срыв негативных эмоций на ближайшем окружении — это сродни наркотику и агрессору они доставляют огромное удовольствие. Частые срывы индивида на близком окружении вызывают у него желание осуществлять это с определенной частотой. Со временем индивид уже и сам не способен замечать, что незаметно создает такие ситуации, при которых он впадает в гнев. Замечая такую особенность, обычные люди, начинают избегать скандального человека, а он в свою очередь находит таких же неуравновешенных и обожающих подобные вспышки.



**Итак, как сдерживать гнев?** Во время приближения негативных эмоций, можно подойти к зеркалу и посмотреть, какие именно мышцы напрягаются. В состоянии спокойствия необходимо научиться управлять лицевыми мышцами: напрягать и расслаблять их. При возникновении очередной вспышки отрицательной эмоции следует расслабить лицевые мышцы.



**Как избавиться от гнева?** Приступы гнева рекомендуется устранять переключением внимания на что-нибудь приятное или отвлекающее. Необходимо мысленно перенестись в те места, где можно восполниться позитивной энергией, а неприятные разговоры сразу перевести на нейтральные темы.

# Технология управления ГНЕВОМ

**Шаг №1. Проговорите про себя, что вы разозлились.** Осознав эмоцию, мы берем ее под контроль. Не осознанная эмоция начинает управлять нами.

**Шаг №2. Стоп на 10 секунд!** Сделайте несколько глубоких вдохов. Этот простой способ, поможет снять напряжение восстановить дыхание. Гнев имеет склонность возрастать. И если его не остановить на начальной стадии «раздражения», сделать это потом будет очень тяжело. В результате «остановки» вы получаете драгоценное время, что бы принять верное решение в сложившейся ситуации.

# Технология управления ГНЕВОМ

**Шаг №3. Поставьте себя на место человека, который вызвал в вас гнев.** Постарайтесь искренне понять его позицию и поведение. В основе любого поступка, лежит позитивный мотив. Стремление понять и принять помогает почувствовать сострадание к человеку. Сострадание, дает нам эмоциональное преимущество и уверенность.

**Шаг №4. Теперь подумайте над наилучшим решением в данной ситуации.** Задайте себе вопрос: Какое решение и действие сейчас будет наилучшим? Какой результат с помощью такой реакции я хочу получить?

# Технология управления ГНЕВОМ

**Шаг №5. Предложите решение или совершите действие.** Будьте максимально осознаны в данный момент. Не поддавайтесь на возможные провокации и эмоциональные выпады в вашу сторону. Вы взяли гнев под контроль и теперь вам нужно удержать его в управляемых рамках. Говорите спокойно и уверенно, это усилит ваш контроль над гневом и ослабит гнев собеседника.

# Технология управления гневом

## Чужой гнев

**Если вы подверглись гневу другого человека, действуйте по ситуации. Отвлеките его - попросите у собеседника стакан воды, уроните карандаш, после переведите разговор на другую тему. В какой-то из ситуаций можно напрямую объясниться: «Когда на меня повышают голос, я ничего не понимаю. Давайте поговорим спокойно. Мне очень важно знать, что вам так не душе».**

# Интересный факт

**Результаты трех экспериментов в области гендерных стереотипов в бизнесе, проведенные в 2008 году Викторией Бресколл из Йельского университета, показали, что женщин больше наказывают за проявление гнева на рабочем месте. Если выражение гнева мужчинами воспринимается, как проявление силы, то гнев женщины воспринимается, как показатель слабости и иррациональности**

# Список рекомендованной литературы:

- Резник С.Д., Удалов Ф.Е.,...Персональный менеджмент. Учебник. М. 2012

Спасибо за внимание!

