
**ЧИ ДОРЕЧНИЙ
ГНІВ У
БАТЬКІВСЬКОМУ
ВИХОВАННІ?**



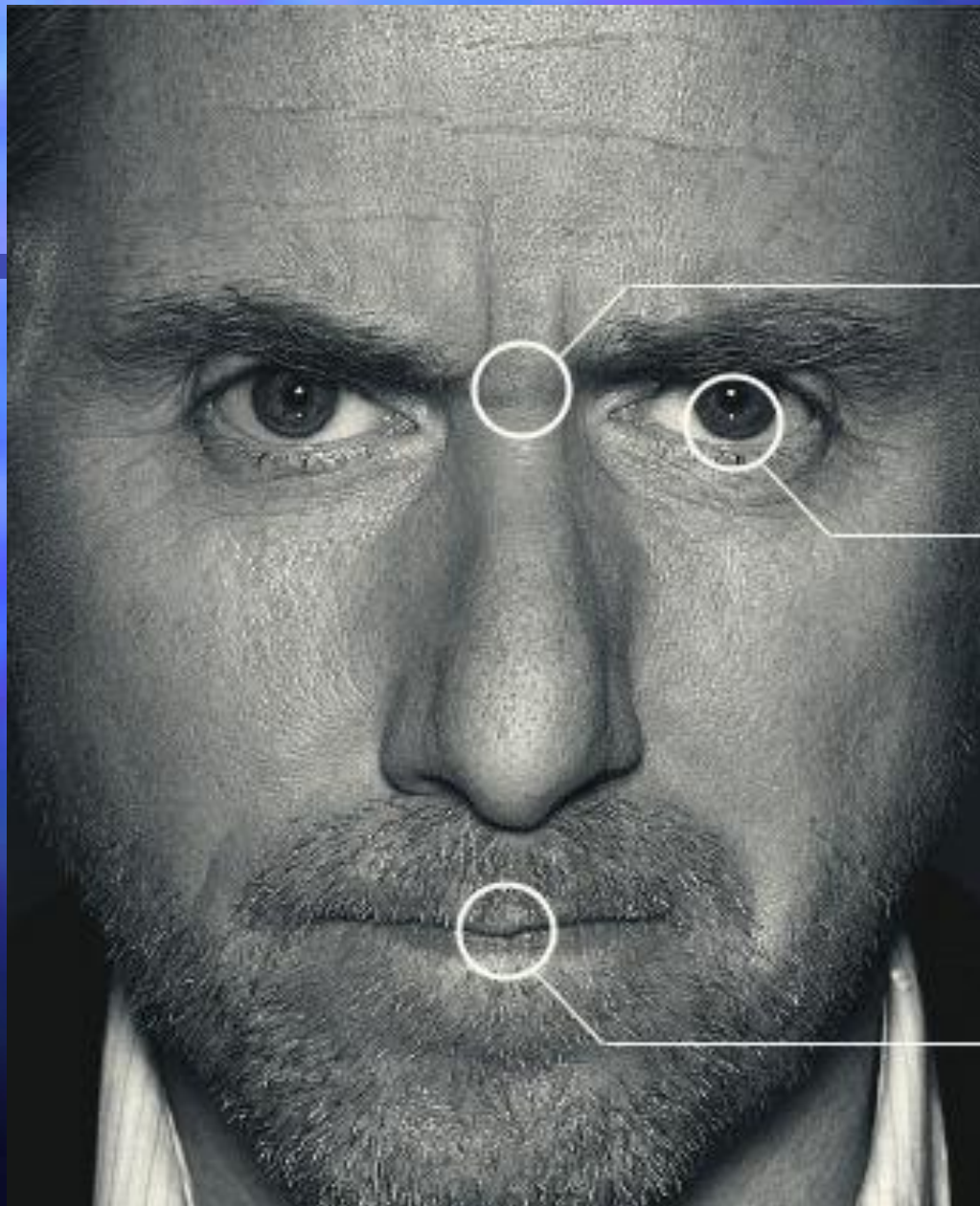
domsovetof.ru



Гнів

Почуття
сильного
обурення,
стан нервового
збудження,
роздратування.



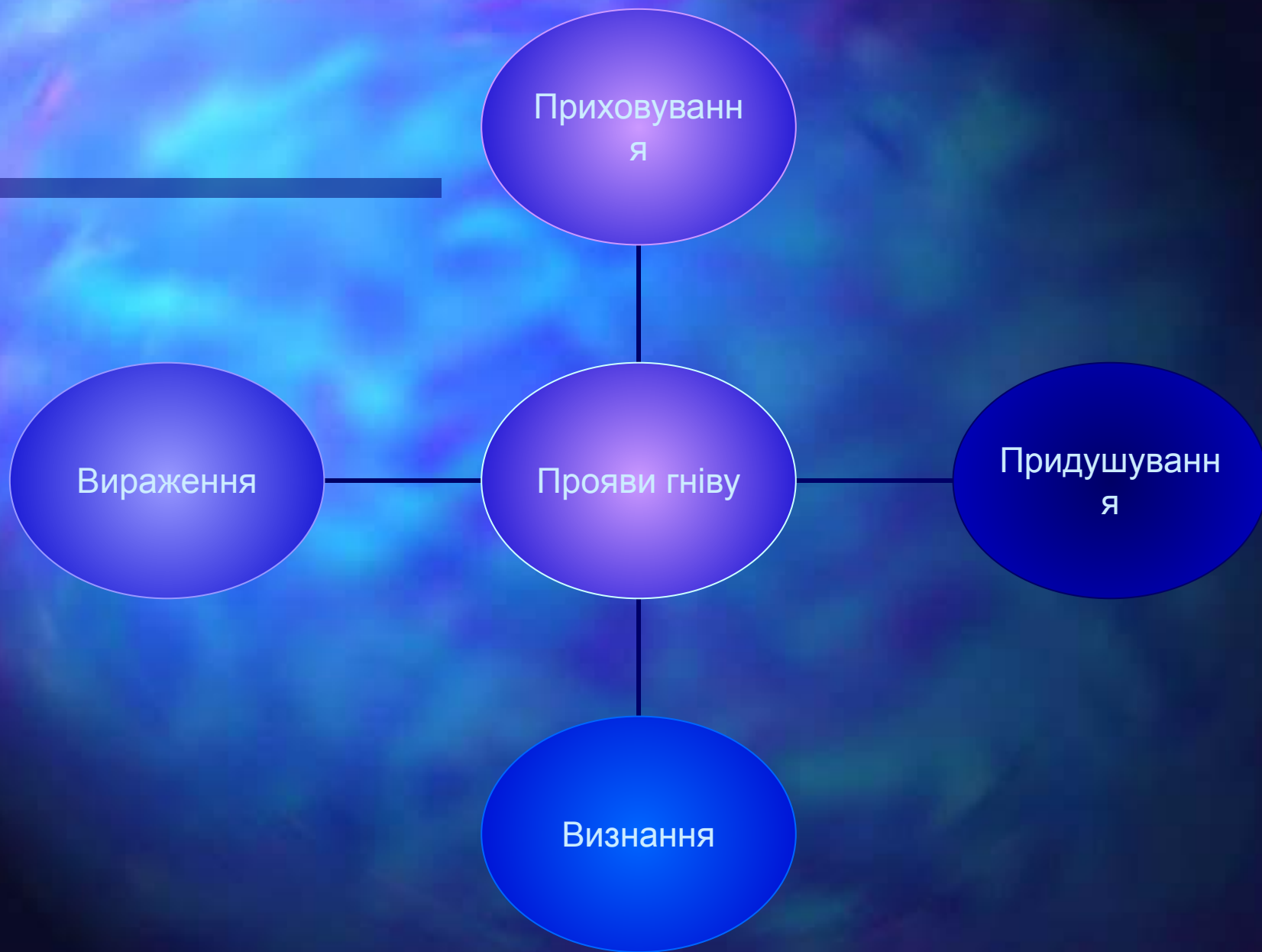


Гнев

Брови опущены и сведены вместе

Пристальный взгляд

Губы сжаты



Неконтрольоване вираження гніву



Наслідки



1. Рани (вербальні, фізичні)
2. Гніваємося частіше
3. Пригальмовуємо власну зрілість

**4. Руйнуємо
майбутні
стосунки**

**5. Руйнуємо власне
тіло**



Приховування



Наслідки

- **1. Віддаляємося від близьких людей**
- **2. З часом важче вгамувати гнів**
- **3. Емоційна загальмованість**





**4. Зниження
відкритості і
відвертості у
стосунках**

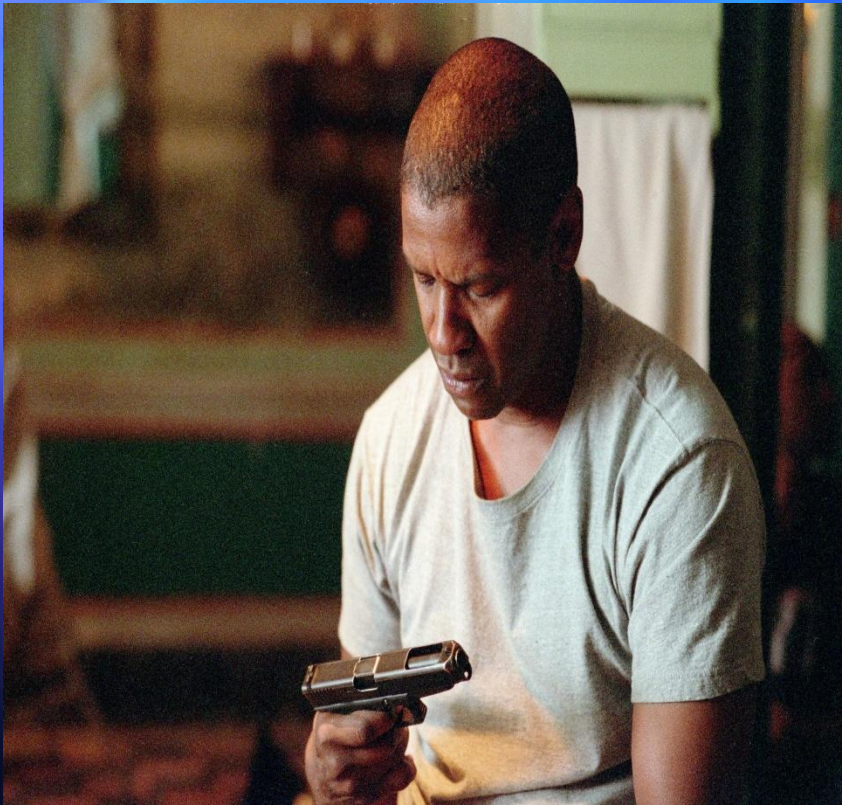
**5. Руйнуємо власне
тіло**

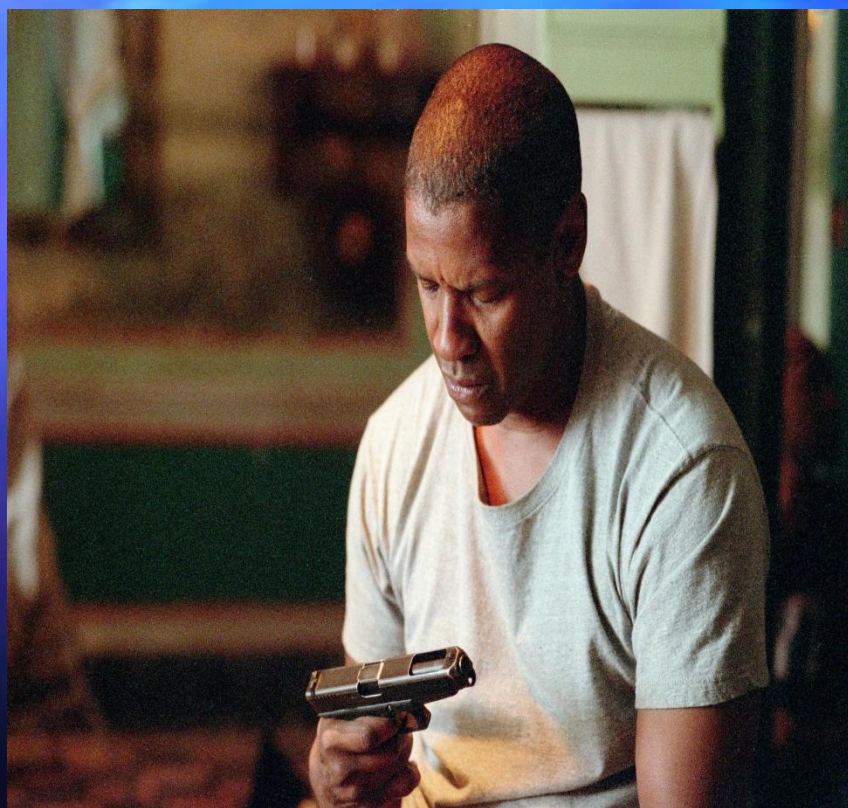
Придушення



Наслідки

1. Ми не усвідомлюємо гніву
2. Втрачаємо своє справжнє «я»
3. Обмежуємо стосунки з людьми

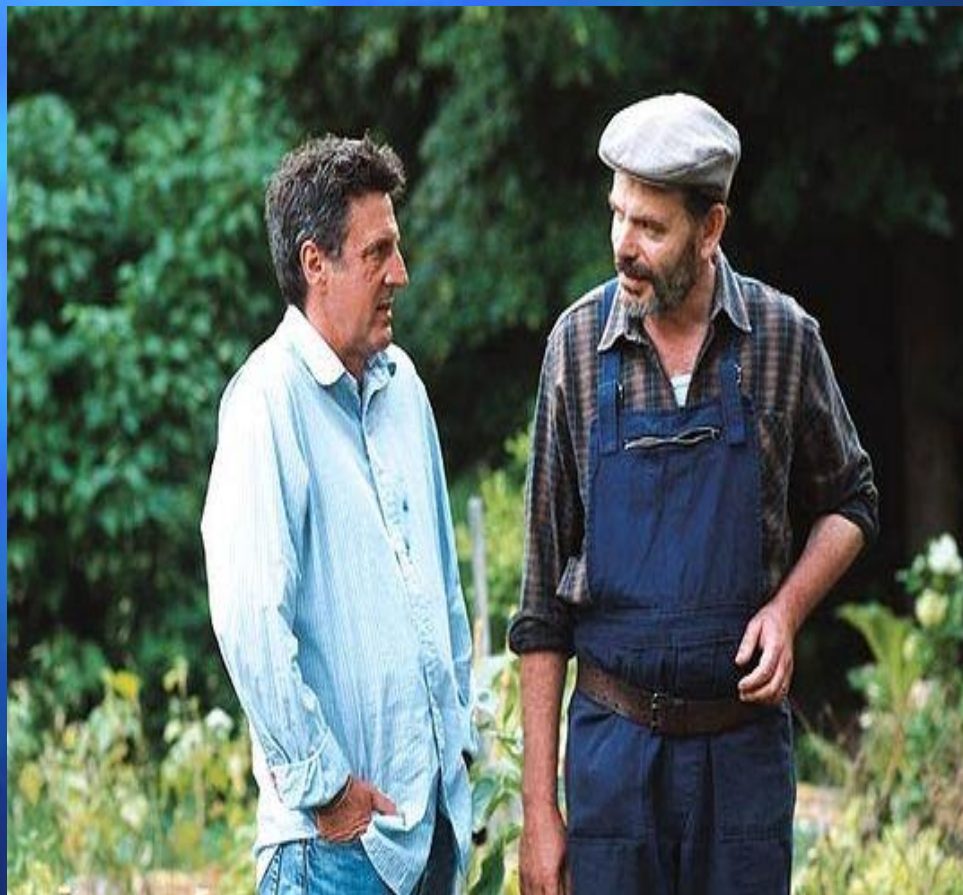




**4. Ми боїмося
бути
відкритими**

**5. Руйнуємо
власне тіло**

Визнання



Наслідки

1. Ми маємо визнати, що ми не досконалі.
2. Нові шляхи "запуску" гніву





**3. Стримуємо
імпульсивну
реакцію**

**4. Необхідність
навичок вияву
співчуття**

**5. Зменшення
шкоди для
організму.**

5 кроків подолання обгрунтованого гніву

- Свідомо зізнайтеся собі, що ви розгнівалися.
- Утримайтеся від негативної реакції.
- Визначте причину гніву й зосередьтеся на ній.
- Проаналізуйте можливі варіанти своєї реакції
- Вчиніть конструктивно



аркуш гніву



І
У виладку
некою протязованого
камаду гніву
зімсакама і мбуркуми в кумок!



Просимо пробачення за гнів

Прости
меня



за все, что было...

