

Ловушка для гнева

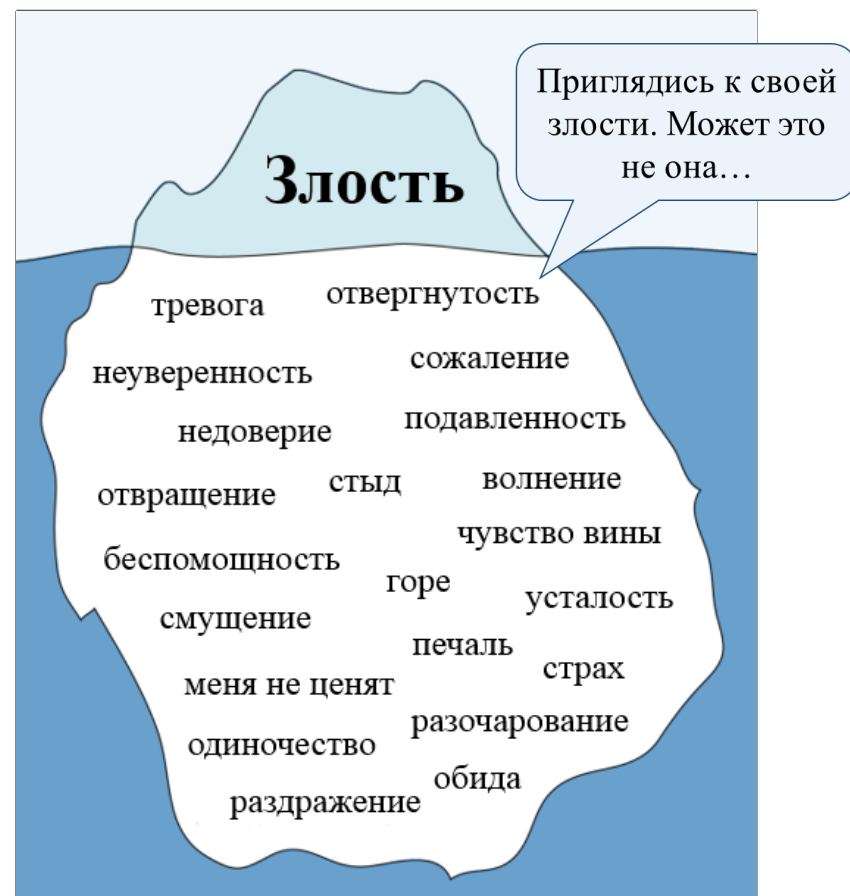


Можешь написать свой собственный вариант, который помогает тебе справиться со злостью и гневом или выбрать из предложенных:

1. «Пустой стул». Представьте, что на нем сидит человек, который обидел тебя, излейте ему свои чувства. Сейчас можно сказать все, что хочется.
2. Взмахи руками. Нужно вращать руками, сгибать и разгибать их в разные стороны.
3. Пробежка по лестнице. Устрой 30-секундную пробежку вверх и вниз.
4. Лимоны. Представь, что у тебя в руках 2 сочных лимона. Сжимай до тех пор, пока не почувствуешь, что «выжал» весь сок. Расслабься. Повтори упражнение.



Государственное областное бюджетное учреждение Мурманской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»



Памятка для детей и подростков

г. Мурманск
2022 г.



ЗЛОСТЬ — ОЧЕНЬ ДРЕВНЯЯ ЭМОЦИЯ. Любые животные периодически испытывают недовольство, если их жизненно важные потребности под угрозой. Для человека злость — одно из жизненно важных переживаний.

Злость — сильная эмоция, которая появляется в ответ на раздражители. Вместе с ней мы часто испытываем стресс. Все иногда злятся. Но если человек не умеет управлять злостью, то это может привести в различных конфликтах и негативным последствиям.

3 важных факта о злости:

1. Злость, как и всякая эмоция, имеет 2 функции: сигнальную и энергетическую.

Сигнальная – сообщает об угрозе или препятствии. Энергетическая – дает энергию на преодоление. То есть, появляется угроза – чувствую злость – иду и борюсь/защищаюсь. Причем не обязательно это агрессия уровня драки или ссоры. Может быть просто некоторая твердость, уверенность, настойчивость – адекватный уровень энергии для данной ситуации.

2. У каждого из нас свой личный жизненный опыт, который рождает разнообразные мысли и способы реагирования на людей. В том числе, мы можем видеть угрозу там, где ее нет, или преувеличивать ее значение. Поэтому каждый реагирует на одну и ту же ситуацию очень по-разному. Может получиться как в анекдоте: “Хотел сказать: “Передай соль, пожалуйста”, а получалось: “Ты мне всю жизнь испортила!”

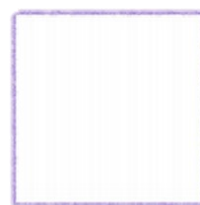
3. Злость на уровне поведения имеет свойство разрастаться: чем больше я использую агрессивные способы решения проблем, тем чаще начинаю злиться и раздражаться и тем меньше могу себя контролировать. Формируется привычка реагировать импульсивно, которой становится сложно управлять.

Если тебе хочется:

- * Кричать негативные слова в сторону учителя / друга
- * Кинуть предмет, чтобы он разбился
- * Пнуть свои или вещи одноклассника
- * Убежать и сильно хлопнуть дверью
- * Ударить кулаком о твердый предмет, **то, скорее всего ты злишься.**

Попробуй управлять своим состоянием при помощи «Ловушки для гнева и злости»

Тебе понадобится лист бумаги и карандаши. Следуй инструкции на картинке ниже. Используй ее, когда почувствуешь, что испытываешь чувство злости на какого-то человека или ситуацию.



1. Возьми квадратный лист бумаги и перенеси на него цифры, надписи и цвета как показано на обороте буклета. Переверни лист пустой стороной вверх.



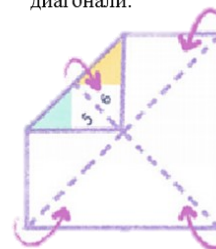
2. Сложи квадрат по диагонали.



3. Не разворачивая, сложи получившийся треугольник пополам.



4. Разверни лист.



5. Загни каждый из четырех углов к центру



6. Переверни получившийся ромб.



7. Загни каждый из четырех углов к центру.



8. Переверни получившийся квадрат так, чтобы сверху оказались цифры.



9. Согни квадрат пополам вдоль вертикальной линии, по которой ловушка для гнева еще не складывалась.



10. Разогни квадрат, переверни цветной стороной вверх и вставь в образовавшиеся снизу «кармашки» большой и указательный пальцы обеих рук. Ловушка для гнева готова!