

ГНЕВ: ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА

Работу выполнила:
ученица 9«а» класса МОУ-СОШ №1
Кириленко Мария
Руководитель: педагог-психолог
Звягина Ольга Николаевна

Гипотеза

- Я предполагаю, что гнев является социально-психологическим феноменом и крайне вредно отражается на нашем организме, с ним нужно и можно бороться.

Цель: выяснить истоки гнева, его влияние на организм и способы контроля над ним.

Задачи:

- 1) Теоретический анализ проблемы гнева, его функций в жизни человека и причин возникновения.
- 2) Проанализировать влияния гнева на здоровье человека.
- 3) Провести опросы среди подростков и взрослых. Выяснить их отношение к данной эмоции и способы борьбы с ней.
- 4) Изучить приемы и методы снижения гнева и контроля над ним.
- 5) Написать рекомендации для детей и взрослых, которые помогут контролировать свой гнев.

Что это такое???

- Гнев – это эмоция агрессивного характера, направленная в отношении одушевленного или неодушевленного предмета с целью его разрушения, подавления или подчинения.





Виды гнева

- ПРАВЕДНЫЙ
- СПРОВОЦИРОВАННЫЙ
- СЛУЧАЙНЫЙ

Основные модели проявления гнева

- СЕМЕЙНЫЙ
- ДОСТИЖЕНИЕ ЦЕЛИ
- ОТРИЦАНИЕ
- КАТАЛИЗАТОР
- ПЕРЕНОС ГНЕВА
- ЗАЩИТА





Причины возникновения

- Неудовлетворенная потребность.
- Неудовлетворенные требования к миру или людям, в частности к себе.
- Реакция на страх.
- Неумение конструктивно защитить свои интересы, отстоять свои границы, выразить свою позицию.
- Психоэмоциональное напряжение или стресс.
- Подавленная агрессия.

Физиологические проявления



Отрицательное влияние на организм

- *Аритмия*
- *Повреждение печени, а также желчного пузыря*
 - *Мышечные боли*
 - *Диарея*
 - *Гастрит*
 - *Дерматит*
- *Стресс, приступы паники и бессонницы*
 - *Артрит, диабет, рак*
 - *Депрессия*



Положительные стороны

- УМЕНЬШАЕТ УРОВЕНЬ НАСИЛИЯ
- ДЕЛАЕТ ВАС БОЛЕЕ КРЕАТИВНЫМ
- ПОМОГАЕТ ПРИ ПЕРЕГОВОРАХ
- ПРОДВИГАЕТ ВАС ПО КАРЬЕРНОЙ ЛЕСТНИЦЕ
- ПОЛОЖИТЕЛЬНО ВЛИЯЕТ НА ОТНОШЕНИЯ
- ДЕЛАЕТ ВАС БОЛЕЕ ОТКРЫТЫМ К НОВОМУ
- ДЕЛАЕТ ВАС ЧЕСТНЕЕ
- ВНУШАЕТ ОПТИМИЗМ



Социологический опрос «Гнев в вашей жизни»

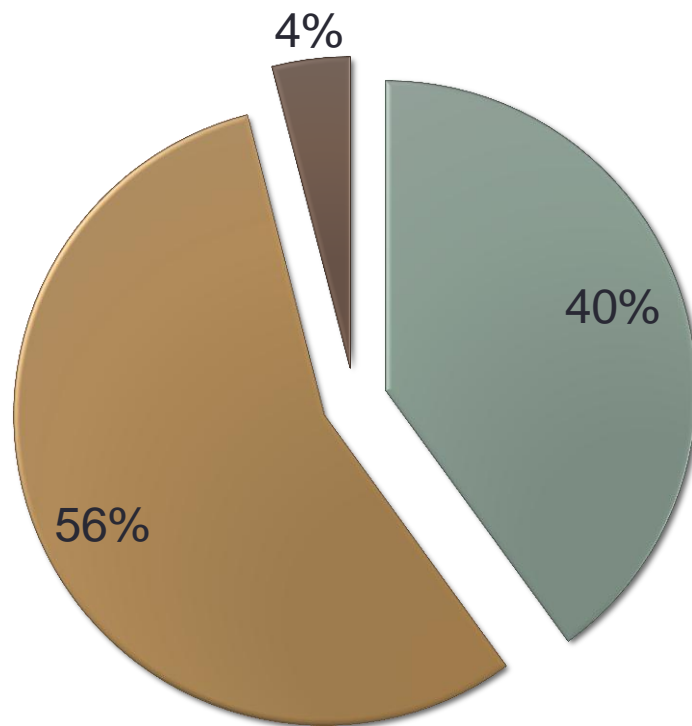
Цель опроса: выяснить отношение людей к такому чувству как гнев и способы борьбы с ним.

Участники опроса: подростки и взрослые.

Количество опрошенных: 25 человек.

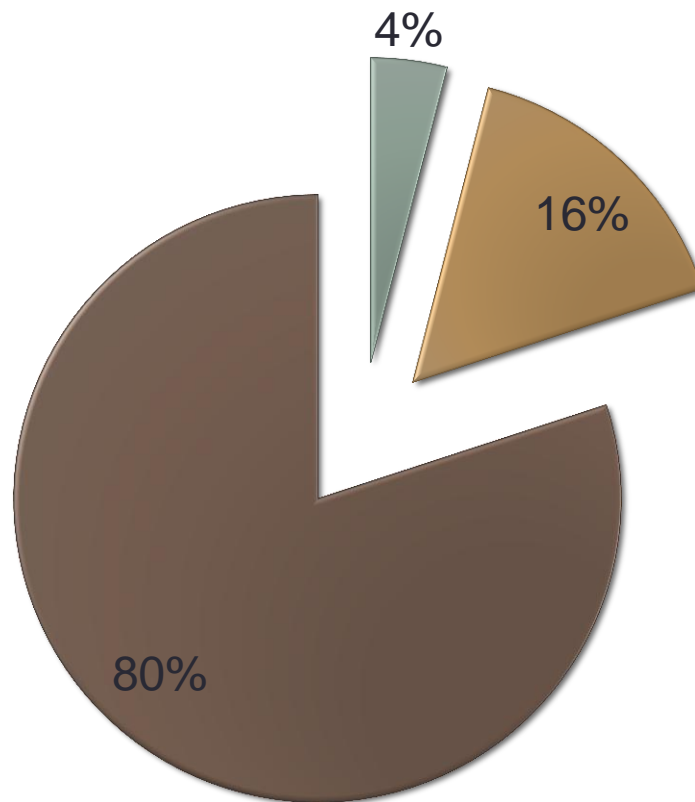
Как вы считаете, что такое гнев?

- Негативная эмоция
- Всплеск эмоций
- Отрицательно окрашенный аффект



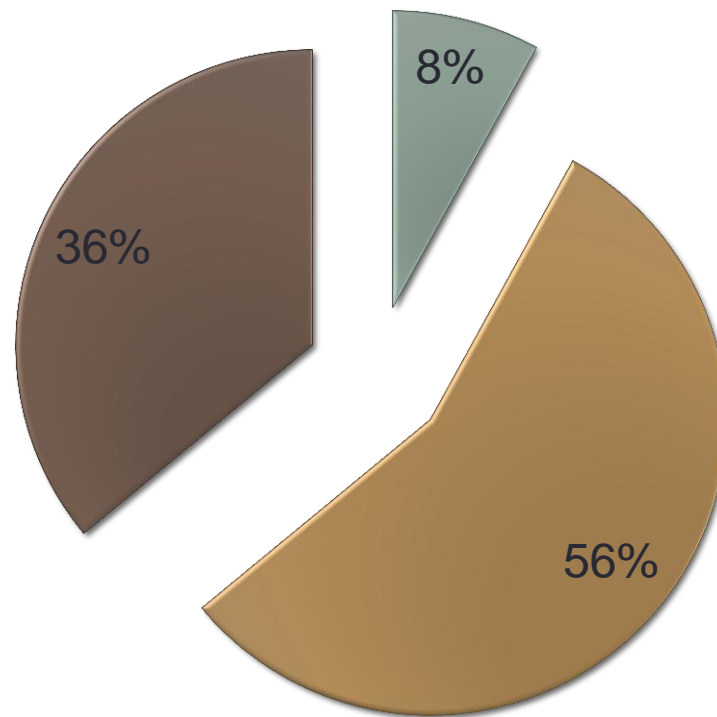
Часто ли вы испытываете гнев?

■ Постоянно ■ Часто ■ Редко



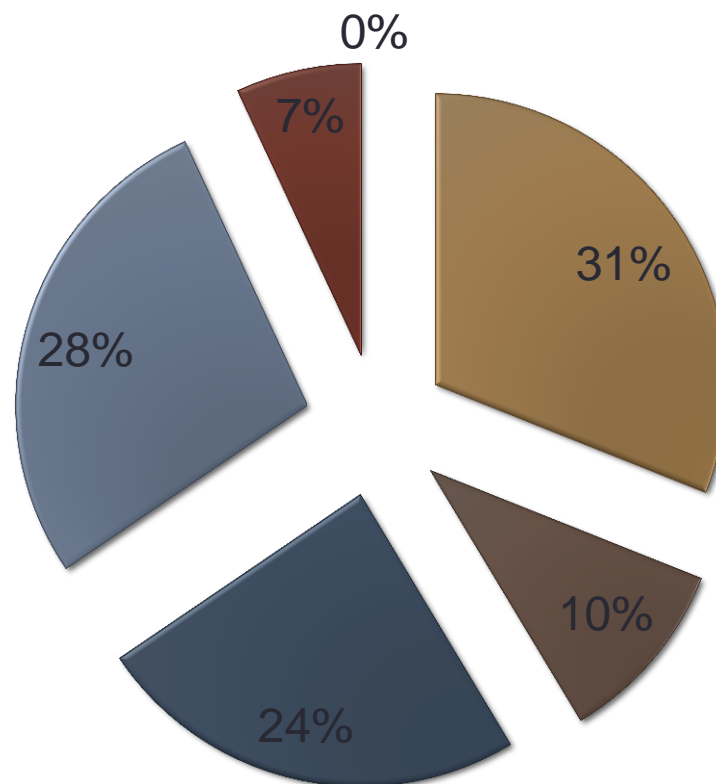
Считаете ли вы себя агрессивным человеком?

■ Да ■ Нет ■ Возможно

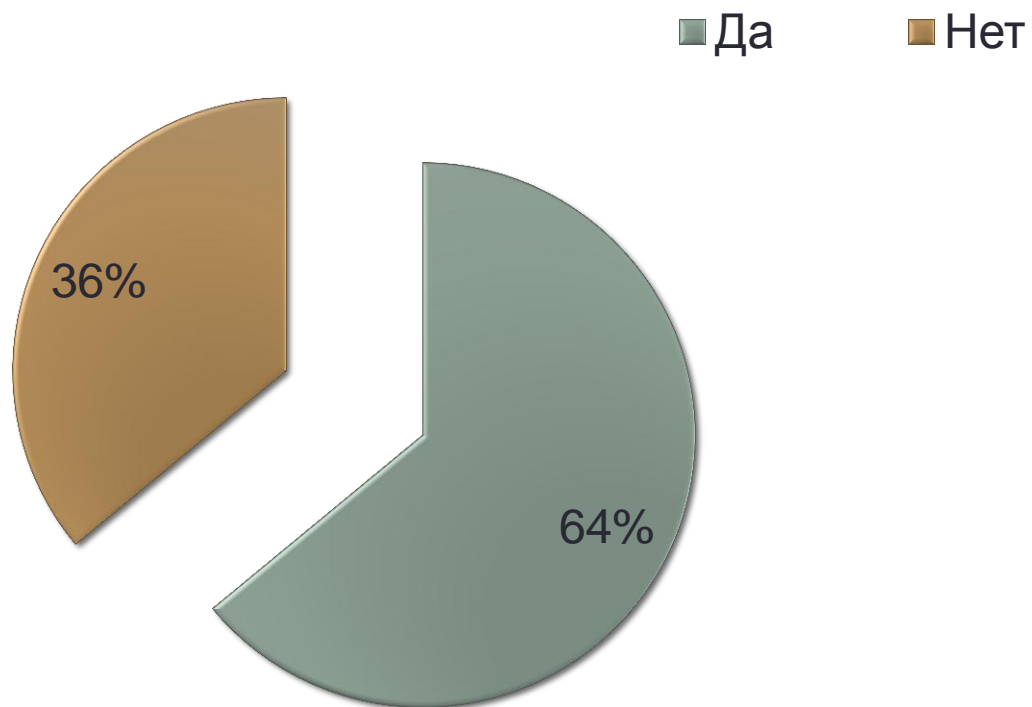


Как вы справляетесь с гневом? С помощью:

- Медикаментов
- Любимой музыки
- Чтения
- Хобби
- Просмотра фильмов/сериалов
- Ем, расслабляюсь



Хотите ли вы лучше научиться управлять гневом?



Тест эмоций

- Методика: модификация теста Басса-Дарки
- Участники тестирования: подростки и взрослые
- Количество опрошенных: 25 человек

Полученные результаты:

- | | |
|----------------------------|--------------------------|
| • Косвенная агрессия – 40% | Раздражение – 16% |
| • Негативизм – 16% | Обидчивость – 12% |
| • Подозрительность – 8% | |
| • Вербальная агрессия – 4% | Физическая агрессия – 4% |

Практические рекомендации

ГНЕВ

И СПОСОБЫ МИНИМИЗИРОВАТЬ ЕГО

УХОДИТЕ ОТ ГНЕВА

Подумайте о чем-то
отстраненном («Что купить в
магазине на ужин?»)

ПРИЗНАЙТЕ ГНЕВ

Осознайте то, что Вы
начинаете «вскипать» и
заставьте себя просто
игнорировать раздражителя
(«Да, я его ненавижу, но он
еще попросит у меня
прощения позднее»)



НАЙДИТЕ ПРИЧИНУ

Возможно причина Вашего
гнева Вы сами? Признайте
это и не сердитесь! («Да, он
накричал на меня, но как бы я
поступил на его месте?»)

ВЫПЛЕСНИТЕ ГНЕВ

Накопленный гнев
выплесните безопасным
способом (Пробежите с
новым рекордом)

ПРЕДУПРЕЖ- ДАЙТЕ О ГНЕВЕ

Дайте раздражителю сигнал, что
Вы близки к всплеску гнева. Пусть
эти сигналы будут мягкими, но
всем известными («Мне кажется,
нам лучше будет вернуться к
этому разговору немного остыв»)

Используемые источники

1. Аверин в.А. Психология личности: Учебное пособие. – СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 1999
2. Изард К.Е. Психология эмоций.— СПб.: Питер, 2003.
3. Немов Р.С. Психология. Кн.1: Общие основы психологии— М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2003.
4. Словарь практического психолога. – Минск: Харвест, 1998.
5. <http://psihoterapijadljavseh.ru>
6. <https://medaboutme.ru>
7. <https://www.syl.ru>
8. <http://psymedcare.ru>

