

**Необходимые материалы:**

1.Материалы, выдаваемые на руки:

* «Насколько вы раздражительны?»;
* «Задайте себе вопрос, когда злитесь».

Фраза-формула

***«Я решил (а) жить радостно!»***

**Домашнее задание**

Задайте себе вопросы:

1. Что именно меня разозлило?

2. Что не так?

3. Как я отреагировал: агрессивно, ассертивно или пассивно?

**План**

1. Приветствие, молитва
2. Природа гнева
3. Понимание гнева
4. Физические упражнения
5. Духовный аспект программы «Живите радостно!»
6. Домашнее задание
7. Ролик «Все оставляет свой след»
8. Работа в группах поддержки
9. Окончание группы, молитва

*ПРОГРАММА ДЛЯ ЖЕЛАЮЩИХ*

*ЖИТЬ РАДОСТНО*

**Презентации**

1. Презентация «Природа гнева».
2. Презентация «Понимание гнева».
3. Ролик «Все оставляет свой след».

ЗАНЯТИЕ 9



*ПРОГРАММА ДЛЯ ЖЕЛАЮЩИХ*

*ЖИТЬ РАДОСТНО*

ЗАНЯТИЕ 9

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ РУКОВОДИТЕЛЯ ПРОГРАММЫ: Цель данного занятия:

1) лучше понять природу гнева и узнать, как справиться с агрессией;

2) научиться принимать правильные решения и контролировать гнев в критических ситуациях;

3) научиться подавлять вспышки неконтролируемого гнева.

1. **Приветствие. Молитва**

Надеюсь, вы смогли осмыслить суть прощения и найти свои препятствия к прощению.

Кто записал основания для прощения и может поделиться с аудиторией?

1. **Природа гнева (презентация)**
2. **Понимание гнева (презентация)**

Гнев — отрицательно окрашенный аффект, направленный против несправедливости и сопровождающийся желанием устранить её.

Гнев ‒ это сильная эмоция возмущения, вытекающая из чувства беспомощности и/или безнадежности.

Гнев – это реакция на причиненную боль, тревожный сигнал о том, что что-то не так.

Люди, которые долго гневаются на кого-то, больше всего подвержены стрессам и физическим заболеваниям.

***Гнев – это не всегда плохо***

Гнев – это не всегда плохо, ведь он может сообщить нам что-то полезное. Проблема лишь в том, что люди гневаются больше, чем необходимо, и долго остаются разгневанными.

Уместное выражение гнева поможет установить границы, а также удержит других от давления на вас.

***Положительные свойства гнева***

Гнев…

* показывает, что что-то не так;
* ведет к конфронтации с причиной раздражения;
* ищет прояснения целей и препятствий;
* содействует самоутверждению и повышает самооценку;
* ведет к энергичной и наполненной смыслом жизни.

Первый шаг к прощению – признать, что вы разгневаны. Для некоторых этот шаг ‒ самый трудный. Большинство людей не считают себя злыми, и поэтому они будут называть злыми других.

***Гнев ‒ это естественная составляющая процесса переживания утраты.***

Вы пережили утрату. Вам необходимо время для ее переосмысления.

Шок **→** отрицание → гнев и агрессия → анализ и переосмысление → принятие.

Преодоление трудностей возобновляет силы.

***Боязнь гнева***

Мы боимся поведения, которое сопровождает гнев.

Мы боимся быть отвергнутыми при выражении гнева.

Мы боимся потерять контроль и взорваться.

Нас научили, что гневаться – это плохо.

Цель гнева – сообщить вам: что-то не так, а также подготовить вас к адекватной реакции.

***Стратегии борьбы с гневом, которые НЕ работают***

* Игнорировать причиненную боль, делая вид, будто ничего не произошло.
* Сосредоточить все внимание на том, каким неправильным было чье-то поведение.
* Мстить – относиться к другим так, как «они этого заслуживают».
* Сказать: «Я заслужил это» и ожидать, что случившееся будет повторяться.
* Употреблять наркотики, алкоголь, «заедать проблему» для подавления боли.
* Развивать циничное отношение к жизни.
* Винить обидчика во всех своих проблемах.

***Реакции на гнев***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Пассивная** | **Ассертивная** | **Агрессивная** |
| Игнорирование | Противостояние | Нападение |
| Желание  быть добрым | Инициативность | Принуждение |
| Честность | Вербальная агрессия |
| Отступление | Дистанциирование | Критика |
| Приспосабливание | Выражение ожиданий | Соперничество |
| Избегание | Установление границ | Борьба за власть |
| Сплетни | Прямой разговор | Контроль |
| Самоунижение | Взаимность | Отвержение |
| Самобичевание | Забота | Перенесение злости на других |

Ассертивность — способность человека не зависеть от внешних влияний и оценок, самостоятельно регулировать собственное поведение и отвечать за него.

В обычной жизни модель поведения большинства людей тяготеет к одной из двух крайностей: пассивности либо агрессии. В первом случае человеком, который добровольно принимает на себя роль жертвы, руководит неуверенность в себе, страх перед лицом перемен или, наоборот, опасения потерять то, что уже нажито. Во втором — явное или завуалированное желание манипулировать окружающими, подчиняя их своим интересам. Агрессор руководствуется принципом «ты мне должен, потому что я сильнее», а жертва — «ты мне должен, потому что я слабый, а слабых нужно поддерживать». В отличие от этих двух распространённых типов коммуникации ассертивное поведение (*assertiveness*) опирается на противоположный принцип: «я тебе ничего не должен, и ты мне ничего не должен, мы партнёры».

Ассертивные люди ‒ это уверенные в себе люди, которые просто счастливы быть самими собой.

***Использование ассертивности для уменьшения гнева***

* Научитесь говорить «нет».
* Делайте то, что считаете правильным, даже если другие с этим не согласны.
* Установите границы дозволенного и, в случае необходимости, обратитесь за помощью.
* Решайте проблемы по мере их возникновения.
* Позвольте кому-то «пожать» последствия, если это необходимо.
* Выражайтесь как можно понятнее.

***Как конструктивно выражать гнев?***

1. Определите, **что именно** вы хотите высказать.
2. Обдумайте, **как** вы это хотите выразить.
3. Выражайтесь просто и конкретно.
4. Найдите общие цели.
5. Простите.

***Что делать с гневом?***

* умерить;
* дать волю;
* ;
* переосмыслить;
* высказать;
* простить;
* позволить ему вас уничтожить.

***Прощение – это процесс, в котором мы анализируем ошибки прошлого, обдумываем варианты выбора в настоящем, чтобы определить наши поступки в будущем.***

Если вы категорически решили НЕ ПРОЩАТЬ, повышается риск:

* + эмоционального расстройства;
  + испорченных отношений;
  + проблем со здоровьем;
  + заниженной самооценки;
  + безнадежного будущего;
  + депрессии и отчаяния.

***Жизненные правила***

* ***Гнев должен сигнализировать, а не разрушать.***
* ***Моя жизнь – это результат моих решений.***

1. **Физические упражнения**

Демонстрация и выполнение физических упражнений.

1. **Духовный аспект программы «Живите радостно**!»

Для размышлений:

«Гневаясь, не согрешайте» (Пс 4:5).

*(Контролируйте гнев, чтобы он не привел вас к греху.)*

«Солнце да не зайдет во гневе вашем» (Еф. 4:26).

*(Решите проблему как можно быстрее, не оставайтесь раздраженными.)*

1. **Домашнее задание**

Вы можете задать себе эти вопросы, когда злитесь:

1. Что именно меня разозлило? В чем заключается нанесенная мне травма?

Что меня обидело?

1. Что не так?
2. Как я отреагировал: агрессивно, ассертивно или пассивно?
3. Каким было бы ассертивное поведение в данной ситуации?

Как бы я мог выразить свой гнев ассертивно?

1. **Ролик «Все оставляет свой след»**
2. **Работа в группе поддержки**

*Работа по анкете «Насколько вы раздражительны?»*

1. **Окончание группы, молитва.**