Гнев и злость

Фразу можно предложить группе как повод для разговора: прочитать вслух, дать минуту тишины и спросить, что откликнулось. Вопросы под фразой подходят для работы в парах или для коротких письменных заметок. У каждого участника есть право не делиться: личным рассказывают только те, кто готов. Если тема задела кого-то сильнее, чем ожидалось, дайте человеку время и не превращайте занятие в разбор одной истории. Ссылка на полный урок пригодится тем, кто захочет продолжить сам.

Альберт Сафин

Фразы для разговора

«

Гнев — не порок, а сигнал «так со мной нельзя».

УРОК: СОЗАВИСИМОСТЬ И АЛКОГОЛИЗМ: ПСИХОЛОГИЯ ЖЕН АЛКОГОЛИКОВ. ДЛЯ ЧЕГО ЖЕНЩИНЫ ЖИВУТ С АЛКОГОЛИКАМИ?

«

Человек, отключивший злость, не становится добрым — он становится удобным.

УРОК: ЧУВСТВА НЕ БЫВАЮТ ПЛОХИМИ — ПЛОХИМИ БЫВАЮТ ПОСТУПКИ: ГИД ПО ЭМОЦИЯМ, ПАУЗЕ И ОТВЕТСТВЕННОСТИ

«

Гнев — отличный диктор и никудышный редактор.

УРОК: ЧУВСТВА НЕ БЫВАЮТ ПЛОХИМИ — ПЛОХИМИ БЫВАЮТ ПОСТУПКИ: ГИД ПО ЭМОЦИЯМ, ПАУЗЕ И ОТВЕТСТВЕННОСТИ

«

Злость — энергия, а энергия похожа на воду: по приказу она не испаряется, она ищет русло.

УРОК: АУТОАГРЕССИЯ: ЗАЧЕМ МЫ БЬЁМ СЕБЯ СЛОВАМИ, ЛИШЕНИЯМИ И СОРВАННЫМИ ДЕЛАМИ. КАК ВЫЙТИ ИЗ БОРЬБЫ С СОБОЙ

«

Гнев я не выбираю, а агрессия — это выбор того, как я гнев выражаю.

УРОК: КАК ВЫДЕРЖИВАТЬ СКУКУ. Я НЕ ДЕД МОРОЗ. ПРАВО ДЕЛАТЬ НЕУКЛЮЖЕ

« *Аутоагрессия — это злость, которой не оставили другого русла.*

УРОК: АУТОАГРЕССИЯ: ЗАЧЕМ МЫ БЬЁМ СЕБЯ СЛОВАМИ, ЛИШЕНИЯМИ И СОРВАННЫМИ ДЕЛАМИ. КАК ВЫЙТИ ИЗ БОРЬБЫ С СОБОЙ

Вопросы для обсуждения

? **Бывает ли, что обычный детский шум — беготня, бесконечные вопросы, нытьё — раздражает вас до предела, и вы сами не понимаете, почему реагируете так остро?**

? **Бывает ли, что о своей злости вы узнаёте уже после того, как накричали, — а об усталости тогда, когда не смогли встать?**

? **Замечали ли вы за собой, что чужое опоздание, ошибка или несогласие вызывает не просто досаду, а ощущение «так быть не должно» и желание, чтобы виновного поставили на место?**

Упражнение

Вспомните, когда вы злились в последний раз, и допишите фразу: «Я злился(лась), потому что для меня важно…». Злость часто охраняет что-то ценное: справедливость, время, уважение. Когда видно, что именно, об этом проще сказать прямо.

Попробовать на деле: тренажёр «Словарь чувств», qcic.ru/t/chuvstva/

Фразы и вопросы из Цитатника Альберта Сафина, qcic.ru/t/cit/. Полные уроки в открытом доступе.