

ГНІВ ТА ЙОГО ПРОЯВИ

Роздратування, злість, лють, ненависть – усе це прояви гніву. гнів – наша автентична, природня емоція. Саме він дає сигнал про те, що зараз відбувається вторгнення в твоє особисте - фізичний, емоційний, ментальний, духовний простір. У твій внутрішній і, наразі, зовнішній Дім.

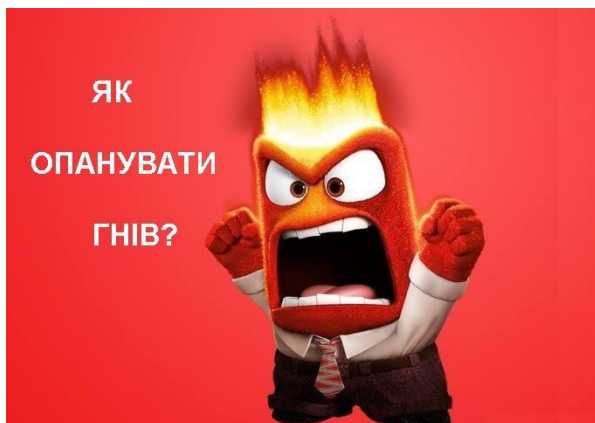
Гнів допомагає мобілізувати всю енергію, усі сили, щоб впоратись з:

- ⊗ загрозою - фізичною чи психологічною,
- ⊗ образою;
- ⊗ насильством;
- ⊗ зневагою.



Раніше тобі могли докоряти за його прояв, бо «хороші дівчатка та хлопчики не зляться».

! Але пам'ятай: гнів – важлива емоція, яка стоїть на варті збереження твоєї цілісності. І до неї треба ставитись серйозно.



Ти маєш право на всі ці почуття. Твій гнів, роздратування, лють - це нормальна реакція у відповідь на несамовите вторгнення зараз - і фізичне, і психологічне.

Дуже важливо знайти місце та час для того, щоб виразити його. Але ти маєш зробити це безпечно і для себе, і для тих, хто оточує тебе.

Які є способи безпечного прояву гніву:

- побити подушку або покричати в неї;
- спертися на стіну руками і надавлювати, начебто ти намагаєшся її зсунути;
- намалювати свій гнів на папері, скомкати й кинути його, або порвати на дрібні шматочки;
- знизити напругу через будь-які фізичні навантаження;
- прогулятись швидким кроком або побігати;
- якщо є ліс поруч чи інша малолюдна місцина– вийти туди і гарнесенько так прокричатися.
- Відшукай найбільш зручні для тебе форми прояву гніву.
- І пам'ятай - часто проблеми в нашому житті створює не сам гнів, а спосіб його висловлення.

Джерело: "Психолог на зв'язку"