

СТРЕСС И ГНЕВ

Как ими управлять?

ВСЕ КОГДА-НИБУДЬ ИСПЫТЫВАЛИ ГНЕВ

- Ученик, студент
- Дети, родители
- Супруги, друзья
- Одинокие и в группе/обществе
- Бог

ГНЕВ

- Сильная эмоция (нейтральная, вторичная)
- Вовлекается разум, тело и воля
- Ответ на событие или ситуацию, вызвавшую раздражение, разочарование или неудовольствие

ЗАЧЕМ НАМ ГНЕВ?

- Сотворены по образу Божьему
- Потребность справедливости
- Мотивация принять конкретные меры
- Эмоция для нашей защиты

ИЗВРАЩЕННЫЙ ГНЕВ

- Если я чувствую, что со мной поступили неправильно, - значит, со мной поступили неправильно! И если так, то я имею право гневаться!!!
- Бог ответственный за мое счастье, обязан дать мне беззаботную жизнь



ДВА ВИДА ГНЕВА



- История Иосифа
- История Неемана

ВЫРАЖЕНИЕ ГНЕВА



фейерверк

- все сразу и громко
- агрессия
- вулкан



фильтр

- затаенный и выношенный
- пассивно-агрессивное поведение
- дырявая посуда



копилка

- направлен на себя
- главная проблема депрессий и язв ЖКТ
- коврик при входе

ЕФЕСЯНАМ 4:26-27

Гневаясь, не согрешайте:
солнце да не зайдет во гневе вашем;
И не давайте места дияволу

ГНЕВ НЕ ИСЧЕЗАЕТ САМ ПО СЕБЕ

Мотивация искать понимания и
решения вопроса

Мы способны контролировать гнев,
но не быть контролируемы гневом

ЧТО ДЕЛАТЬ С ГНЕВОМ?

- Признаться (вслух), что мы в гневе
- Обуздать первую стремительную ответную реакцию (слушать, считать и молиться)
- Отследить главную причину для гнева («На кого? Почему?»)
- Проанализировать ответные варианты (для верующих только две возможности – Луки 17:3, Рим. 12:19)
- Принять конструктивное решение

ПРАКТИКА



ДЛЯ ДЕТЕЙ

- Слушать! Слушать! Слушать!
- Безусловная любовь
- Моделирование здорового выражения гнева
- Помочь разобраться в причине гнева и принять решение

ДЛЯ СУПРУГОВ

- Любовь и неконтролируемый гнев не могут жить вместе
- Стена отчуждения строится и разбирается по кирпичику
- Словесное и физическое насилие – неприемлемы
- Решение проблемы для примирения
- Обмен заверениями в любви

ГНЕВ НА БОГА

- В случае трагедии (на примере Иова)
- Доверять Богу в темноте, как при свете
- Фил. 4:7
- Принять и подготовиться к следующему шагу по Божьему плану

ГНЕВ НА СЕБЯ

- Признать грех и покаяться
- Выбрать себе прощение (перестать быть жертвой)
- Выучить уроки прошлого для будущего
- Иакова 1:19-20

СВЯЗЬ МЕЖДУ ГНЕВОМ И СТРЕССОМ

Прямая: больше стресса – быстрее/чаще взрыв

A MAN IS ABOUT AS BIG AS THE
THINGS THAT MAKE HIM ANGRY

Winston Churchill

КАК СНИЗИТЬ СТРЕСС

- Снизить жизненную скорость
- Сделать реальными ожидания/требования к себе и окружающим; научиться говорить «нет!» вежливо
- Быть честным и признавать ошибки
- Уместный юмор (Пр. 17:22)
- Забота о теле/душе
- Правильно начинать и заканчивать день (Ис. 40:28)

ПОВТОРЕНИЕ/ВЫВОДЫ

anger

- Stored anger
- Internalized anger
- Time-out
- Visitor

danger

- Overreacting to little irritations
- Depression, bitterness, hatred
- Continuous
- Resident

