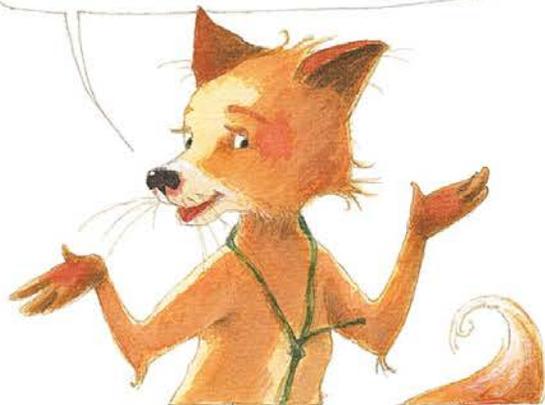


# Эмоции

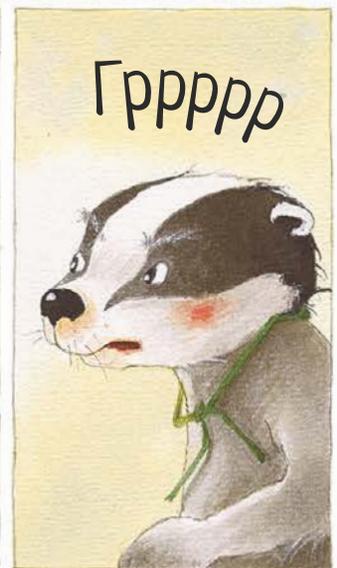




Сегодня мы поговорим об эмоциях.







Так, видимо, стоит начать со слова

# ГНЕВ



Г Р Р Р



Как понять, что ты в гневе?

Ты напряжён,  
мышцы скованны,  
кулаки сжимаются,  
даже скулы сводит...

Становится жарко.  
Некоторые краснеют.



Сердце  
бьётся сильнее.

Твоё дыхание  
учащается.



Иногда это похоже на

**ВЗРЫВ**

Ещё чуть-чуть — и закричишь.



Хочется  
**КРУШИТЬ**  
всё подряд!

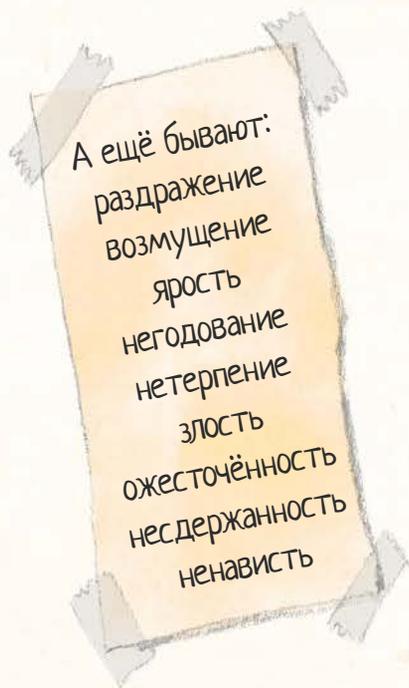
Гнев возникает,  
когда мы сталкиваемся  
с несправедливостью,  
неуважением к себе или  
чувствуем сильную досаду.

## Для чего нужен гнев?



Пфф... Ни для чего!  
Разве только чтобы  
тебя не ругали.

Ошибаешься, Коржик!  
Гнев очень даже нужен!



А ещё бывают:  
раздражение  
возмущение  
ярость  
негодование  
нетерпение  
злость  
ожесточённость  
несдержанность  
ненависть

Гнев помогает, если надо за что-то бороться.



Он придаёт тебе сил и энергии,  
чтобы справиться с трудностями.

Гнев может напугать противника —  
и тогда обойдётся без стычки.

Он показывает, что тебе не всё равно.  
Другим сразу понятно: тебя что-то задело.

### Внимание!

Не проявляй гнев внезапно, не подумав.  
Иначе можешь наговорить или наделать  
такое, о чём потом пожалеешь.  
Или выйдет ссора, в которой нет смысла.

