**enditnow** Всемирный день женского служения 2015 год

Материал для проведения программы

*“Любовь в доме”*

автор
 Джулиан Меглоса

редактор

Каролина Киява

**Материал подготовлен комитетом в Генеральной Конференции по подготовке мероприятия, посвященного дню борьбы с насилием в семье**

Адвентистское Капелланское служение

*Адвентистский вестник*

Отдел Детского служения

Отдел Образования

Отдел Семейного служения

Отдел Здоровья

Пасторская ассоциация

Отдел Женского служения

Отдел Молодежного служения

 <http://www.enditnow.org/>



13 апреля 2015 г.

Дорогие сестры,

 Грех причиняет горе и боль миру, семьям и в частности каждому человеку. Домашнее насилие в семьях - это одна из причин появления такой боли и страданий. Можем ли мы с вами остановить насилие в семьях? Нет. Но мы можем с вами изучить эту проблему и стать неравнодушными к людям, которые подверглись насилию, и предоставить для них место, где они могли бы поделиться своими переживаниями и получить помощь от Нашего Господа.

 В этом году проект **enditnow** будет сосредоточен на проблеме насилия в семьях, особенно насилия между мужем и женой. Мы все знаем, дом - это место, где царит любовь и радость для семьи, но к сожалению, в нашем обществе и даже в церкви есть семьи, где существует проблема насилия. Проповедь доктора Джулиан Мелоса в этом году носит название "Любовь в доме" и раскрывает проблему изнутри, так как она очень близка каждому. Наши сердца должны наполниться любовью, которую дарит Святой Дух (Гал. 5:22), и этой любовью мы должны делиться с членами наших семей и с окружающими людьми.

 Семинар, который включен в данный материал, под названием "Управление гневом" научит нас справляться с гневом, который является как раз причиной возникновения насилия, которое царит во многих семьях и во взаимоотношениях.

 Наша молитва о каждом из вас, кто будет презентовать данный материал или слушать его, чтобы Бог, бесконечно любя нас, через Духа Святого показал каждому человеку состояние его сердца; дал Свое прощение, которое мы ищем, и прощение от тех людей, кому мы сделали больно. И наконец, о тех, кто, пострадав, получает исцеление и новую радость.

Божье Слово наставляет нас "Быть братолюбивыми друг к другу с нежностью; в почтительности друг друга предупреждать" (Рим. 12:10). Пусть Иисус поможет сделать этот текст планом на каждый день.

Радости вам,

Хезер Дон Смол, директор ОЖС

**Содержание**

Об авторе...........…..…………………………………………………………………………….4

Предполагаемый план богослужения ..…………………………………………….5

Детская история: "Полностью измениться"..…………………………………….6

Проповедь: "Любовь в доме"…………………………………………………………….8

Семинар: "Управление гневом".……………………………………….………………19

**Об авторе**

 **Джулиан Мелоса** является деканом факультета Педагогики и Психологии в Университете. Родом из Мадрида, Испания, доктор Мелоса выучился на преподавателя и психолога и получил докторскую степень в области психологии и образования в Университете Энрюса. Он работал преподавателем, консультантом и администратором, когда жил в Испании, Великобритании, на Филиппинах, и США. Будучи автором нескольких книг на тему духовного и умственного здоровья, доктор Мелоса женился на Анетт и у них есть два взрослых ребенка, которых зовут Клавдия и Эрик.

***Предполагаемый план богослужения*Всемирный день женского служения проекта enditnow - август *2015 год***

**Вступление**

**Чтение:** гимн - о браке

**Призыв**

**Гимн прославления:** Родник хвалы - "Любите друг друга" №383, или "Семью Спаситель сотворил" №372 (адаптировано переводчиком)

**Чтение Писания:**
*"Так должны мужья любить своих жен, как свои тела: любящий свою жену любит самого себя. Ибо никто никогда не имел ненависти к своей плоти, но питает и греет ее, как и Господь Церковь".* Ефесянам 5: 28-29.

**Пожертвования**

**Молитва над пожертвованиями**

**Детская История**
"Полностью измениться"

**Молитва пастора**

**Музыкальное служение**

**Проповедь:***"Любовь в доме"*

**Пение Гимна**

**Молитва благословения**

**Заключение**

**Детская история**

**"ПОЛНОСТЬЮ ИЗМЕНИТЬСЯ"**

Одиннадцатилетний Фредо боролся со своей плохой привычкой. Он принимал наркотики. Поэтому, всякий раз, когда заходил за угол школы, то получал маленький мешочек с этой вредной травой. Глубоко внутри Фредо понимал, что нужно остановиться! Он пытался несколько раз, но у него не получалось.

 Однажды утром, придя в школу, он обнаружил, что в его школу начал ходить новенький.

 "Привет! меня зовут Джози" - широко улыбнувшись, представился новенький.

 "Мы только что переехали сюда, и мне сказали, что это замечательная школа!" - продолжал воодушевленно говорить Джози.

 "Меня зовут Фредо. Что в этой школе замечательного?" - удивленно ответил Фредо.

 " Я надеюсь найти здесь новых друзей - продолжил Джози - возможно, ты станешь моим первым другом".

 "Конечно, без проблем. Я представлю тебя своим приятелям" - пообещал Фредо своему новому другу.

 Совсем скоро Джози подружился с пятью приятелями Фредо и у них сформировалась веселая команда. Но однажды, когда Джози повернул за угол школы на пути домой, он увидел Фредо и его приятелей, которые быстро его обогнали и выбежали на задний дворик. Джози последовал за ними и спрятался за деревьями, чтобы понаблюдать за ребятами.

 "О, нет, они курят наркотики!" - разочарованно воскликнул Джози.

 Он подошел к Фредо и его друзьям. Они были шокированы тому, что он стоял перед ними. Теперь он узнал их секрет! Сообщит ли он директору об этом? У них будут проблемы в школе и с родителями, если кто-то узнает.

 "Разве ты не знаешь, что наркотики вредят тебе?" с большим беспокойством спросил Джози.

 "Пожалуйста, пожалуйста, не сдавай нас, Джози", - умолял Фредо и его друзья.

 "Хорошо, я никому не скажу, но тебе нужна помощь" - воскликнул Джози, "и я знаю, что только Иисус может помочь тебе избавиться от этой пагубной привычки!"

 "Помочь нам? Кто такой Иисус? Как нам Его найти? Это дорого будет стоить?" быстро расспрашивали мальчики.

 "Нет, ни одного цента. Но вы должны доверять Иисусу и позволить Ему изменить ваши привычки и жизнь", уверенно ответил Джози.

Джози поделился с Фредо и его друзьями вестью об Иисусе, Верном и Вечном Друге. Он молился с ними и учил их молиться. Он приглашал их в церковь и на другие церковные мероприятия.

 Шли недели, месяцы и вскоре эта группа приятелей стали больше времени проводить в молитве. Джози пригласил пастора и лидера его церкви пообщаться с ребятами. Они проводили все больше и больше времени после школы за занятиями, которые не вредят их здоровью. Они изучали Библию вместе и доверились Божьим обетованиям помочь им.

 "Надейся на Господа всем сердцем твоим и не полагайся на разум твой. Во всех путях твоих познавай Его , и Он направит стези твои. Притчи 3:5,6". Фредо повторял эти слова снова и снова.

 "Знаешь что? Надеяться на силу Божью в том, что Он поможет выбить вредные привычки из меня, это сравнимо с тем, как будто Бог просит меня прыгнуть с высоты; и Он поймает меня", - с радостью воскликнул Фредо.

 "Да, чем чаще мы прыгаем, тем чаще Господь ловит нас, ты видишь, мы можем довериться ему еще больше, правильно?" подмигивая, спросил Джози мальчиков.

 "Да, я знаю, что Бог поможет мне, когда шторм и трудности встречаются на моем пути!" с уверенностью воскликнул Фредо.

 После двухнедельного посещения евангельских встреч 21 февраля 2015 года Фредо и его пятеро друзей приняли Иисуса как своего Спасителя, их Вечного Друга, они крестились в это прекрасное субботнее утро. Не было ни одного человека, который бы не плакал от счастья, когда Фредо с друзьями свидетельствовали о том, как Джози помог им найти Иисуса и Бога, который помог преодолеть влечение к наркотикам.

 Да, мы всегда можем довериться Богу, когда встречаем в своей жизни трудности и проблемы!

 *(История рассказана Линдой Кох, директор отдела Детского Служения ГК)*

**Проповедь**

**“Любовь в доме”**

**ЧТЕНИЕ ПИСАНИЯ:**

*Так должны мужья любить своих жен, как свои тела: любящий свою жену любит самого себя. Ибо никто никогда не имел ненависти к своей плоти, но питает и греет ее, как и Господь Церковь. (Ефесянам 5:28,29)*

 Представьте себе такую картину: несколько сотен человек собрались на концерте популярной музыки. Внезапно вспыхивает огонь возле сцены. Включается сирена и у людей срабатывает инстинкт самосохранения. Вся толпа ринулась от сцены к дверям. Их не волнует, кто стоит на их пути, единственная цель в этот момент выбежать из помещения. Они расталкивают тех, кто на их пути, не смотря на то, какой перед ними человек, молодой или пожилой. Некоторые падают. Одного из них топчут, не смотря на попытки встать. Все отчаянно пытаются спасти свою жизнь. Из этого примера видно, что наше тело обладает мощной силой.

 Защита и сохранение тела - это часть врожденного инстинкта самосохранения человека. Инстинкт самосохранения настолько велик, что когда человек сталкивается с рисками или даже смертью, являясь бескорыстным, добрым и сердобольным, в нем все равно стоит в приоритете своя жизнь, нежели окружающих.

 Сегодня, читая Священное Писание, можно проследить сравнение любви мужа и жены с любовью человека к своему собственному телу. Этот процесс не что иное, как самосохранение, возможно один из самых сильных инстинктов присущих человечеству. Апостол наставляет мужей любить своих жен с тем же усердием, как они любят свое тело, проявляя свой инстинкт выживания. Говорят, что ненавидя свое тело, человек все равно любит его, заботится о нем, питает и защищает его. Такое же отношение ожидается от мужей к женам! Более того, вдохновленный этим примером автор сравнивает Господа, который питает и заботится о своей Церкви. Перед нами два очевидных сравнения брачной любви: а) это инстинкт самосохранения - проявление усердия, б) любовь Бога к Церкви - проявление святости.

 Эта весть не оставляет сомнения в том, что муж должен проявлять к жене искренность, нежность, доброту и ласку. Сегодня мы поговорим об отношениях в браке и в семейной среде, где этот вид любви себя проявляет.

**1. Дом - это убежище**

*Жена твоя как плодовитая лоза, в доме твоем; сыновья твои, как масличные ветви, вокруг трапезы твоей. (Пс. 127:3)*

 Этот текст предлагает прекрасное описание того, какая атмосфера должна присутствовать в семье, в том месте, где жена и мать должна быть "как плодовитая лоза", а дети "как масличные ветви" вокруг обеденного стола.

ПРИМЕР

 Сегодня во многих средиземноморских домах есть открытые центральные дворики, а вокруг них располагаются комнаты. Внутри двориков таких зданий часто сажают виноград, так как для этого есть все климатические условия. Таким образом, в этих двориках создается маленький сад, где растут фрукты для пропитания, или они являются декорацией, либо деревья служат, чтобы обеспечить тень. В этом месте вечерами собирается огромная семья, чтобы посидеть в тени, наслаждаясь прохладой от деревьев, детки играют в безопасности, так как все комнаты расположены рядом, мать может следить и контролировать целые жилые кварталы этого большого дома. Поэтому жены сравниваются с виноградными лозами, которые растут во всех уголках особняка.

 Весной начинают распускаться масличные ветви. Эти красивые маленькие зернышки - предвестники будущих фруктов, олицетворяют некую надежду на будущее поколение. Они приносят огромное удовлетворение тем, кто ожидает следующей жатвы. Этот образ сравнивается с детьми одной семейной пары, которые собираются вокруг родителей за обеденным столом.

 Какая прекрасная картина того, какой должна быть семья: внутренний двор, приют, защищенное место, где люди, связанные кровными и эмоциональными узами, проводят вместе время, растут и развиваются в безопасности. Это именно то место, где каждый член семьи находит поддержку, понимание, сочувствие и утешение.

 К сожалению, иногда все не так прекрасно, и дело приобретает противоположную сторону, и этот красивый укромный уголок превращается в место вербального или физического насилия. К сожалению, место, где каждый член семьи должен обретать приют, становится прибежищем для защиты обидчика!

 Когда дом женщины перестает быть ее прибежищем, местом где любовь к своему мужу - это источник утешения, она начинает искать укрытия вне дома. Этот принцип далек от того образа идеальных семейных отношений, который установил сам Творец. Как пишет Елена Уайт: "Мне поручено сказать женатым мужчинам: вы должны уважать и любить своих жен, матерей ваших детей. Вы должны уделять им внимание и ваши мысли должны быть направлены на то, как сделать их счастливыми". (Христианский дом, стр. 328)

**2. Дом должен стать безопасным местом, а не местом насилия.**

 *Мужья, любите своих жен и не будьте к ним суровы". (Кол. 3:19)*.

 Апостол Павел пишет мужчинам в книге Послание к Колоссянам наставление - не быть грубыми по отношению к своим женам. Эта весть необходима была для людей того отрезка времени, когда муж обладал властью в семье и мог обижать жену любыми способами. Вильям Баркли в своем комментарии к этому тексту пишет, что по иудейским законам жена была собственностью мужа и не обладала никакими правами, она считалась имуществом или недвижимостью. Например, мужчина мог развестись с женой по любой причине, но жена никогда не могла стать инициатором это процесса. Также в греческой культуре тех времен женщины должны всегда оставаться в помещении, а мужчины могли иметь отношения с другими женщинами по их собственному желанию. Разумно полагать, учитывая общность традиций и культур, что многие мужчины времен Павла относились к своим женщинам отнюдь не проявляя уважение. Именно поэтому, наверное, апостол Павел сравнивает женщин в браке с "немощнейшим сосудом" и наставляет мужей оказывать им честь, иначе молитвы их могут быть не услышаны. (1 Петра 3:7)

 Какой замечательный получился оборот речи! Беречь жену, как будто она хрупкий сосуд. Какое счастье присутствовало бы в семьях, если бы каждый мужчина относился к своей жене как к драгоценной, красивой вазе, которая требует внимания и сохранения, а не насилия!

 К сожалению, если бы Петр и Павел писали письма к современным людям, то можно было бы использовать тот же язык: "Мужья, любите своих жен, и не будьте к ним суровы". Сегодня в 21 веке каждая третья женщина планеты подверглась физическому или сексуальному насилию со стороны своего партнера. Почти 2/3 стран нашей планеты ставят насилие в семье вне закона, поэтому большинство примеров остаются не высказанными, таким образом укореняя эту проблему.

 Елена Уайт писала, что муж, который проявляет насилие не считается "мужем" в истинном понимании этого слова: "если муж груб, невежлив, самолюбив, суров и властен, то пусть он никогда не рассуждает о том, что муж является главой жены и что она должна во всем подчиняться ему, ибо он не Господь и даже не муж в истинном смысле этого слова..." (Христианский дом, стр. 110)

 Эта весть дана не только тем, кто переживает насилие в семье. Члены церкви несут ответственность, даже когда просто чувствуют жалость или отворачиваются от семей, которые попали в эту ситуацию внутри церкви. Члены церкви не могут сказать: "Кто-нибудь другой поможет". Вместо этого, верующие должны использовать свое умение и усилия облегчить страдания этих людей. Многие владеют даром сочувствия и могут выслушать и ободрить жертв насилия. Многие являются миротворцами в душе, они могут встречаться с семейными парами и помочь им справиться с этой проблемой с помощью Духа Святого. Другие могут стать советниками, которые могут делать это умело с молитвой. А многие могут помочь в тех ситуациях, когда уже человеческие какие -то действия становятся бессмысленными, и жертва бежит из дома; поэтому эти люди могут принять их в своем доме, обеспечив убежище.

 Насилие может быть не только физическим. Оно может быть словесным, то есть вербальным и эмоциональным. Иисус дал важное наставление: "А я говорю вам, что всякий, гневающийся на брата своего напрасно, подлежит суду; кто же скажет брату своему: "рака", подлежит синедриону; а кто скажет: "безумный", подлежит геенне огненной". (Мф.5:22)

Если этот принцип применяется к верующим (братьям и сестрам), то насколько больше его нужно применять по отношению к женатой паре, которая дала обещание любить друг друга всю жизнь!

ПРИМЕР: Муж Кети никогда ее не бил, но определенно использовал по отношению к ней слова, которые унижали ее. Он постоянно находил недочеты в том, как она ухаживает за домом, заботится о детях, и готовит пищу. Он часто сравнивал ее с другими. Когда гневался, то использовал непристойные выражения в разговорах с ней, которые он не позволял произносить в присутствии других. В итоге достоинство Кети было разрушено. Она воспринимала себя бесполезной, неудачницей и не видела причин жить дальше. В голове стали присутствовать мысли о самоубийстве. Дети, видя такие отношения, учились ценить не то, что нужно. В таких ситуациях, девочки принимают сторону матери и ощущают себя жертвой. А мальчики становятся, как их отцы. Шанс того, что дети в дальнейшем построят такую же модель семьи как их родители, возрастает.

 Слова Иисуса в Мф. 5:22 ужасают, что ждет человека, если он оскорбляет ближнего. Обязанность каждого христианина уважать ближнего, будь то супруг, супруга или дети, не смотря на то, какие проблемы и разногласия в данный момент существуют. Чтобы избежать вред, который приносит вербальное насилие, Библия предлагает нам использовать добрые, мудрые и любящие слова. Писание сравнивает эти слова с древом жизни (Притчи 15:4) и сотовым медом (Притчи 16:24). Также Библия говорит нам: "Кроткий ответ отвращает гнев, а оскорбительное слово возбуждает ярость". (Притчи 15:1) (Есть возможность напомнить людям о том, чтобы люди посетили семинар по управлению гневом).

 Хотя физическое насилие в основном происходит со стороны мужа по отношению к жене, зачастую многие женщины проявляют вербальное насилие по отношению к мужу. Некоторые исследования показали, что 10-15% такого насилия проявляются к мужьям. Это могут быть бранные слова, крик, угрозы навредить детям, угрозы использовать клевету, ложь. Женщина должна приобретать благочестивый характер, который производит нежные и любящие слова к мужу или детям, ибо сатана может использовать такое негативное поведение, чтобы вызвать агрессию. Однако, насилие мужчин или женщин никогда не могут быть оправданы, даже когда это поведение спровоцировано. (Мф.5:38,39).

**3. Дом - место для почета, а не позора**

 Порой мы удивляемся почему женщина остается в ситуации, где она - жертва насилия. Одна из причин - она чувствует, что если начнет активно пытаться остановить проблему, то честь семьи будет запятнана.

В разных культурах разные понятия чести и существуют различные способы избежать позора. Во многих культурах человек или вся семья считается благородных кровей, если они наследуют привилегии от своих предков (например, аристократы). Честь и уважение приобретают те, кто приобрел хорошую репутацию в своем социуме, или за какие-либо заслуги перед своим государством. Дети наследуют большую честь, если они первенцы и тем более мужчины.

Но Слово Божье отрицает такие источники проявления чести, потому что у Господа нет разделений ни расовых, ни гендерных, ни по происхождению, ни классовых. (Гал. 3:28) Для Бога величие и особое расположение в обществе - это земное счастье, для Него важно следовать за Ним (1 Петра 2:7,9), значение слова "честь" отличается от нашего представления. Более того, оно в Библии не используется для того, чтобы возвысить себя, или семью, нацию. Слово честь в Библии используется для того, чтобы возвеличить Бога и своих родных - родителей, супругов, или людей, которые рискуют своей жизнью ради Христа (Флп. 2:29). На самом деле Бог радуется, когда Его дети не ищут славы. Соломон получил ее, потому что не просил о ней: "И то, чего ты не просил, Я даю тебе: и богатство, и славу" (3 Цар. 3:13).

Да, дом должен стать местом уважения, где дети уважают своих родителей, супруги друг друга, а Бог присутствует среди них. В нашей церкви мы также должны создавать атмосферу безопасности. Никто не должен чувствовать отчужденность или прятать в себе проблемы домашнего насилия, боясь быть пристыженным или боясь обесчестить свою семью. Никто не должен обвинять жертву или сама жертва винить себя в том, что происходит, так как ни один из потерпевших не несет ответственность за того, кто совершил насилие. Важно сразу распознать этот грех, и искоренять его.

**4. Дом - место доверия, а не страха**

*Когда я в страхе, на Тебя я уповаю. В Боге восхвалю я слово Его; на Бога уповаю, не боюсь. (Пс.55:4-5)*.

Писание дает множество заверений против страха. Например: "не бойся", "не волнуйся", "не смущайся" появляются в Библии 185 раз по версии перевода Джеймса Кинга. То же самое можно проследить и в других переводах и языках. Господь знает, что мир полон страха. Состояние страха - одно из обычных проявлений эмоций современного человечества.

Страх - это часть человеческого роста и развития. Малыши бояться темноты, дошкольники боятся спать сами, подростки бояться быть отвергнутыми своими сверстниками, взрослые ощущают страх иметь проблемы в работе, с детьми и финансами.

Эти уровни страха можно определить как "развивающиеся страхи", приемлемые на определенных этапах жизни человека. Учитывая время и зрелость определенный страх исчезает. Однако бояться жить в своем доме - это не страх определенной стадии. Дети не должны бояться своих родителей. Жены не должны жить и бояться своего мужа. Престарелые родители не должны бояться, что их обидит собственная семья. Это не Божий план относительно семей. Он не желает, чтобы мы боялись своих родных.

Когда существуют здоровые отношения между членами семьи, они счастливы, и царит мир и гармония, они готовы встретить жизнь и приобретать только успех.

Но оскорбительное поведение разрушает отношения, и этот осадок остается. Жены и дети, которые оказались жертвами, ощущают не покидающую их тревогу, появляется бессонница, депрессия, возникают мысли о самоубийстве, развивается низкая самооценка, агрессия, стыд и вина, появляется физическая боль без причины, плохая успеваемость, неспособность доверять людям, вредные привычки, проблемы во взаимоотношениях и проблемы сексуального характера. Дети, которые растут в такой среде, имеют все шансы стать агрессорами.

**5. Виновника не нужно терпеть, ему нужно помочь**

*И не сообразуйтесь с веком сим, но преобразуйтесь обновлением ума вашего, чтобы вам познавать, что есть воля Божия, благая, угодная и совершенная (Рим. 12:2).*

Иногда мужчины становятся агрессивными из-за своего происхождения, культуры или общности, в которой они росли. Они приобрели такое поведение, и действуют не думая, беспечно раня чувства ближних. Другие, однако используют издевательства или надругательства для того, чтобы потешить свое эго, чтобы подчинить себе кого-то, насладиться властью, получить сексуальное удовлетворение, и многое другое.

 Мало надежды для исправления таких людей, которые не нуждаются в помощи, однако, если человек понимает, что его поведение ошибочно и ему необходима помощь, то он еще не безнадежен.

Некоторые нарушители жизненного спокойствия даже сами не представляют, что они применяют насилие. Агрессивное поведение можно выявить, если задать им эти вопросы:

* Отношусь ли я к своему начальнику, соседу или коллеге также, как к своей жене?
* Отношусь ли я к своей жене и детям на публике также, как дома?
* Кто либо относился к моей дочери, сестре, или маме также, как я отношусь к своей жене, было ли это отношение приемлемо?

Если один из ответов на эти вопросы был "Нет", есть вероятность, что в этой семье применяется насилие. Иногда жена ведет себя непристойно и противостоит мужу, показывая ему на его ошибочное поведение. Другие же женщины молчат и в тишине страдают. В таких случаях человек не равнодушный к этой ситуации, возможно кто-то из членов этой семьи, либо друг или пастор может стать каналом, чтобы помочь агрессору увидеть свою проблему. Если есть добрая воля, то есть и надежда.

 ПРИМЕР: У Мартина была проблема, он часто гневался. Если жена или дети его раздражали, то он гневался, кричал, оскорблял и срывался на каждого. Он не бил жену или детей, но срывал свой пыл, резко выражаясь в их адрес. Однажды, когда пыл прошел, Мартину стало стыдно, он понял свою неправоту и извинился, хотя привычка высказывать свою досаду таким способом осталась. Поэтому Мартин понимал, что это отнюдь не христианское поведение с его стороны, поэтому он и его жена пошли к семейному психологу, который дал не плохие прогнозы, так как оба хотят решить эту проблему. (Часто бывает, мужья отказываются от помощи и перекладывают вину на своих жен). Мартин научился различным способам обуздывать свои всплески гнева. Жене и детям также дали некоторые рекомендации. Некоторые семейные процедуры помогали ему контролировать свои эмоции. Семья взяла за основу непрестанно молиться об этом. Это была успешная семья. Мартин теперь понимал, что эти всплески характера можно устранить. Его твердое решение, поддержка семейного консультанта и семьи, а также Божье присутствие и участие, помогли решить эту проблему и больше не впадать в такое состояние.

**6. Церковь должна стать местом, где царит дружба, поддержка и сострадание**

*Будьте братолюбивы друг к другу с нежностью; в почтительности друг друга предупреждайте; в усердии не ослабевайте; духом пламенейте; Господу служите; утешайтесь надеждою; в скорби будьте терпеливы, в молитве -постоянны. В нуждах святых принимайте участие; ревнуйте о странноприимстве. (Рим. 12:10-13)*

Церковь помогает верующим чувствовать свою принадлежность. Хотя для некоторых увидеть в этом преимущества тяжело, но исследования показывают, что регулярное посещение церкви приносит и физические и эмоциональные благословения. Чтобы ярче рассмотреть эту гипотезу, давайте обратимся к следующему примеру.

ПРИМЕР: Один человек, член церкви, посещающий служения регулярно в течение 30 лет разочаровался в некоторых руководителях церкви, и начал сомневаться в пользе посещений общины. Он написал в местную газету: "Я утверждаю, что посетив в течение 30 лет все служения, и прослушав около 3000 проповедей, я понял, что не помню ни одну из них. Я делаю заключение, что ни пасторы ни я не должны продолжать тратить свое время, посещая церковь".

Многие читатели ответили на это заявление. Один написал: "Я женат 30 лет и моя жена приготовила для меня более 30 000 блюд. Я едва ли вспомню, что именно она готовила. Но одно я знаю точно, я был накормлен, и если бы жена не продолжала бы это делать регулярно, то я бы давно умер".

Иногда горькие опыты оказывают большое влияние на членов семьи и отношения становятся натянутыми. Но какой бы несовершенной не была бы жизнь, церковь всегда может стать великолепным источником социальной, духовной и эмоциональной поддержки. Для претерпевших насилие жен и детей, поддержка церкви, проявленная христианская любовь становится важным моментом для того, чтобы пережить эту проблему и исцелиться.

К тому же, не все учреждения имеют поддержку со стороны государственных структур. В таких случаях церковь берет на себя ответственность содействовать в решении критических проблем.

Церковь может стать...

* Местом, где есть посвященные, заботливые и тактичные люди, которые готовы выслушать и поддержать жертв домашнего насилия.
* Единственным местом, где нет центров, которые контролируются госструктурами.
* Заботливой семьей, которая сопереживает тем, кто в трудном положении.
* Некой системой "женщина женщине", возможно что-то вроде отдела женского служения.
* Местом, где пастор обеспечивает моральную поддержку и служит примирителем конфликтующих сторон.
* Местом, где избранные люди окружают и поддерживают женщину или детей, которые подверглись насилию, с которыми можно поговорить, поплакать, помолиться в непринужденной и дружелюбной обстановке.

**7. Господь - единственный ответ**

*"Я есмь путь, истина и жизнь; никто не приходит к Отцу, как только через меня". (Ин.14:6)*

 Решить проблему домашнего насилия можно многими способами, но лучшее решение приходит от Господа Иисуса Христа. Проблема агрессивности супруга укоренилась в его эгоистичном характере, и для решения проблемы требуется изменение его сердца. И только Богу подвластно изменить наши сердца и мысли. Нам братьям и сестрам, Божьей семье подвластно принять какие - то меры, разработать политику, чтобы предотвратить возникновение проблемы, и делать все от себя зависящее, чтобы поддержать людей, которые оказались в этой ситуации. Чтобы это сделать, давайте призовем Господа! Давайте будем движимы силой и могуществом и мудростью исходящей с небес!

 Грешник нуждается в прощении и силе Духа Святого преодолеть факторы, обуславливающие такое поведение. Также ему необходимо радикальное изменение своего сердца. Жертвы (супруги и дети) нуждаются в умиротворении, которое исходит только от Христа, и от друзей христиан. Жертве в таком случае необходима сила и небесная мудрость. Им нужно понимать, что они не несут никакой ответственности за поведение насильника и не должны чувствовать вину. И в конце концов им необходимо терпение, потому что для решения этой проблемы потребуется время.

 Вся большая семья, куда входит и церковь должна просить излития Духа Святого, чтобы стать чувственными, непоколебимыми, мудрыми, заботливыми, проявляющими поддержку и любовь, чтобы обеспечить духовной и практической поддержкой нуждающегося.

 Пусть Господь благословит каждого из вас, даруя вам стремления действовать, честности, чтобы видеть нужду даже внутри христианской семьи, и мудрости знать, как поддержать того, кто нуждается в этом. Пусть в каждой церкви живет искренность, и она станет местом, где любой может получить поддержку и заботу, то есть тем местом, которым она должна быть.

**УПРАВЛЕНИЕ ГНЕВОМ**

**СЕМИНАР**

автор Джулиан Мелоса

[Примечание: Семинары по управлению гневом могут проводиться в течение нескольких дней. Однако, этот семинар включает в себя материал и упражнения к нему, который можно представить за 2 часа, если переключать слайды (их 47 штук) быстрее. Время проведения семинара пятница вечер или суббота днем. Я попытался объединить выдержи из Библии, Духа Пророчества, и других христианских книг, чтобы яснее представить важную весть о том, чтобы понимать, что сила Божья чрезвычайно необходима в процессе борьбы с гневом, который может пагубно влиять на жизнь человека.]

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

**Слайд 2:** **Введение**

**Многие из нас возможно находились в состоянии гнева. Мы утешали себя тем, что эмоция очень быстро прошла, мы извинились и продолжили жить. Однако гнев, который не поддается контролю вредит здоровью, и даже приводит к летальному исходу. Поэтому жизненно необходимо изучить эту проблему, как контролировать эту эмоцию.**

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

Многие из нас возможно находились в состоянии гнева. Мы утешали себя тем, чтоэмоция очень быстро прошла, мы извинились и продолжили жить. Однако гнев, который не поддается контролю вредит здоровью, и даже приводит к летальному исходу. Поэтому жизненно необходимо изучить эту проблему, как контролировать эту эмоцию. И во время изучения данной проблемы, как контролировать и правильно управлять гневом, не искоренив вначале первопричину, гнев может окружить нас и нанести значительный вред окружающим людям и особенно семье. В этом семинаре мы изучим некоторые важные стратегии, которые помогут нам преодолевать гнев и стать лучшими супругами, родителями и друзьями.

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

**Слайд 3:** **ГНЕВ - ЭМОЦИЯ, КОТОРАЯ РАЗРУШАЕТ ОТНОШЕНИЯ**

* **"Не будь духом твоим поспешен на гнев, потому что гнев гнездится в сердце глупых"** (Еккл. 7:9)
* **"Претерпев однажды гнев, проживешь сто дней без печали"** (Китайская пословица)

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

Этот совет, который описан в книге Екклесиаст, так же как и во многих других текстах Библии, помогает предотвратить множество проблем. Одухотворенный этой идеей автор, который представляет человека охваченного гневом глупцом, так как мудрый всегда избежит всплеск эмоций. Гнев - очень губителен, не только для тех кто подвергся нападению, но и для инициатора и тех, кто присутствует при его выплеске.

Китайская поговорка напоминает нам о тех последствиях, которые порождает короткое проявление этой эмоции.

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

**СЛАЙД 4: ЧТО ТАКОЕ ГНЕВ?**

* Гнев - эмоция (сильное чувство). Это не значит, что это чувство вызывает агрессию, но агрессия может возникать, когда человек гневается.
* Существует определенный тип гнева: "Гневаясь, не согрешайте" (Еф. 4:26).
* Однако, грех нельзя оправдывать, если он причиняет вред себе и окружающим.

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

Важно понимать, что гнев сам по себе - это эмоция. Это как искушение. (Например, в сознании могут возникать похотливые мысли, но они также могут быстро исчезнуть посредством Божьей благодати). Искушение - не грех. Однако, когда человек позволяет своим мыслям овладевать собой - это уже грех. То же самое происходит с гневом. Гнев - это эмоция, которую нужно направлять в правильное русло, но если она причиняет вред себе и окружающим, то такой гнев разрушает психическое здоровье человека и становится грехом.

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

**СЛАЙД 5: КАК ГНЕВ РАБОТАЕТ?**

* Гнев, как и любая другая эмоция, вызывает физические изменения сердечного ритма, кровяного давления, уровня адреналина и норадреналина. Гнев производит внутреннюю тревогу и смятение.
* Гнев может стать реакцией на:
	1. на другого человека (супруга, начальника, ребенка, соседа)
	2. на себя (забыл что-то, совершил ошибку)
	3. на обстоятельства (погода, пробки, потеря чего-то)
	4. на воспоминания (смущения и травмы прошлых лет)

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

Гнев - одна из мощнейших эмоций, которая поражает некоторые физиологические системы. Это означает, что он может влиять на физическое здоровье, если гнев происходит постоянно. Например, когда мы не хотим съесть или выпить что-то, что разрушает наше здоровье, точно также следует избегать гнева, который наносит необратимый вред нашему здоровью. Более того, существует риск того, что гнев поражает духовное здоровье: мы теряем друзей, страдают отношения, наше мышление и оценка окружающего мира ухудшается.

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

**СЛАЙД 6: ГНЕВ ПРОЯВЛЯЕТСЯ НА ТРЕХ УРОВНЯХ: ФИЗИОЛОГИЧЕСКОМ, КОГНИТИВНОМ (ПОЗНАВАТЕЛЬНОМ) И ПОВЕДЕНЧЕСКОМ.**

1. **ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ УРОВЕНЬ. Самые распространенные симптомы - быстрое сердцебиение, повышенное давление, напряженность тела, учащенное дыхание, потливость, лицо начинает краснеть или бледнеть, а руки холоднеют.**

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

**Физиологический уровень.** Эти импульсы посылаются в лимбическую систему (центр наших эмоций), которые порождают быстроту сердцебиения, повышение давления, мышечную напряженность, потоотделение, бледность или наоборот покраснение лица, и холодные ладони. Эти физиологические проявления могут быть разными в зависимости от человека и состояния его гнева.

Мы должны различать ЧУВСТВА и ЭМОЦИИ. Чувства - это мысль, которая представляет собой отношение к чему-то, нравится или нет, комфортно с кем то или нет, и т.д. Чувства не способствуют возникновению каких то симптомов или ответных реакций на физиологическом уровне. Однако, чувство зачастую может стать эмоцией, поэтому в этом случае она активирует ряд физиологических реакций в каждой системе человеческого тела: дыхательной, сердечнососудистой, мышечной, эндокринной и других.

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

**СЛАЙД 7: ГНЕВ РАСКРЫВАЕТ СЕБЯ - УРОВЕНЬ 2**

1. **КОГНИТИВНЫЙ УРОВЕНЬ. Если мы гневаемся, наше мышление становится иррациональным, искаженным, негативным, или сосредоточено на том, что нас заставляет гневаться.**

**Когнитивный.** Мышление поражается гневом. Когда человек гневается, его мышление иррационально и искажено. Оно становится негативным и сосредоточено на том, что заставило человека гневаться. Например, кто-то сказал о том, что чье-то поведение неприемлемо. Гнев начинает охватывать когнитивную систему (мышление). Мы можем потерять способность взвешивать последствия нашего гнева, потому что мы увлеклись и предались эмоциям.

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

**СЛАЙД 8: ГНЕВ ПРОЯЛЯЕТ СЕБЯ - УРОВЕНЬ 3**

1. **ПОВЕДЕНИЕ. Гнев может проявляться в различных видах. Мы можем покраснеть, повысить голос, хлопнуть дверью, сказать что-то неприятное и обидное. В наиболее крайних проявлениях человек становиться буйным, кричит на окружающих, бросает предметы, пинает домашних животных, и причиняет боль людям, при помощи кулаков или других подручных средств.**

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

Возможно гнев часто выливается в нашей речи. Когда человек гневается, от него часто исходит брань, которая глубоко ранит ближних. Более того, существует большая вероятность того, что мы не взвешиваем того, что говорим в момент проявления гнева. Если зафиксировать вспышку гнева человека, то он может даже очень удивиться! Гнев, который проявляется открыто, пожалуй, самый опасный. Что происходит: человек краснеет, повышает голос, хлопает дверью, высказывает бранные слова. И в самых сильных проявлениях разгневанный человек становится буйным, кричит на ближних, бросает предметы и пинает животных, а также набрасывается на людей с кулаками и другими подручными средствами. Иногда такое поведение неприемлемо и влечет за собой уголовное наказание.

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

**СЛАЙД 9: ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ГНЕВА НА ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ**

**ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ: Когда гнев является частым и интенсивным, он с легкостью может причинить вред нашему физическому здоровью. Продолжительное проявление гнева приводит к заболеваниям сердца, высокому давлению, диабету, проблемам с холестерином, потеря физической защиты, и нарушению сна.**

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

Список проблем, выведенный на слайде, показывает последствия физического состояния, вызванного гневом. Некоторые люди, члены церкви АСД, весьма озабочены различными диетами в питании, потому что это важно для здоровья. Однако, в этом рвении быть здоровыми путем правильного питания, человек может забыть какое разрушительное влияние оказывает на нас гнев.

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

**СЛАЙД 10: НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ ГНЕВА НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

**ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ: Если человек гневается очень часто и интенсивно, то его психическое здоровье разрушается. Гнев предполагает появление стресса и может повлечь различные проблемы связанные с концентрацией внимания и мышлением, а также неспособностью наслаждаться жизнью. Гнев также может влиять на настроение, которое может привести к депрессии или нарушению психики.**

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

Гнев также оказывает негативное влияние на психическое здоровье человека. Например, человек, у которого наблюдаются вспышки гнева с частой периодичностью, то у него наблюдается снижение удовлетворенностью жизни. В результате человек становится несчастным и часто изолируется от окружающих, но открывая двери психическим расстройствам.

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

**СЛАЙД 11: НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ ГНЕВА НА ОТНОШЕНИЯ**

**ОТНОШЕНИЯ: Если гнев происходит часто и интенсивно, он неизбежно разрушает отношения. Отношения с семьей, друзьями, соседями и знакомыми портятся.**

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

Если у человека наблюдаются хронические вспышки гнева, то отношения в семье ухудшаются. Всплески гнева или сама атмосфера злобы оставляет неизгладимые шрамы на близких людях. Они будут больше и больше чувствовать себя неудобно в вашем окружении, и потеряют к вам доверие. Ваш гнев особенно болезненно воспринимают ваши дети, на это есть две причины:

* 1. У детей есть тенденция копировать гневное поведение родителей,
	2. Зачастую они эмоционально травмированы, и их личность не может правильно развиваться.

Друзья и все, кто ощущают твой гнев на себе бегут от тебя, и ты почувствуешь себя одиноко.

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

**СЛАЙД 12: НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ ГНЕВА НА РАБОТУ**

**НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ: Если гнев происходит часто и интенсивно, зачастую он влечет за собой проблемы с трудоустройством. Часто он мешает работе в команде, разрушает вашу репутацию и может привести к безработице.**

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

**Ваше трудоустройство:** Проявление гнева на рабочем месте может с легкостью помешать вашей работе в коллективе; это приведет к тому, что коллеги перестанут уважать вас, и репутация будет сломлена, и что хуже, по этой причине можно потерять работу.

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

**СЛАЙД 13: ГНЕВ И МОЗГ #1**

**От основания к наружной части различают три слоя мозга:**

1. **Ствол мозга. Он контролирует наши психологические функции.**
2. **Лимбическая система. Она контролирует наши эмоции.**
3. **Неокортекс. Он регулирует высшую интеллектуальную функцию.**

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

Мозг похож на рожок мороженого, от нижнего до верхних уровней:

1. **Ствол мозга.** Он контролирует наши физиологические функции: дыхание, сердцебиение, движения, и др. Порой мы даже не осознаем, что происходит. Он работает автоматически и независимо от нашей воли и желаний.
2. **Лимбическая система.** Она контролирует наши эмоции. В этой системе происходят различные реакции эмоций, в том числе и гнев.
3. **Неокортекс (кора головного мозга).** Эта система заботиться о решении наших проблем, здесь принимаются решения, планируются мероприятия, анализируются последствия. Эта область, особенно префронтальная кора, "укрощает" импульсы и эмоции лимбической системы.

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

**СЛАЙД 14: ГНЕВ И МОЗГ #2**

* **ПРЕФРОНТАЛЬНАЯ КОРА отвечает за эмоции и импульсы. Она способна контролировать внешние проявления гнева. В общем, борьба души происходит там, а также и выбор между добром и злом.**

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

1. **Префронтальная кора** является местом, где развиваются мышление, присущие только человеку способному выражать эмоции, импульс и тенденции к принципам и идеалам.
2. **Префронтальная кора** может контролировать гнев и другие негативные эмоции, рождающиеся в лимбической системе также, как и возбуждать позитивные эмоции (любовь, сострадание, благодарность).

В отличие от лимбической системы, которая посылает сигналы автономно и независимо, мы с помощью префронтальной коры мозга можем контролировать свои решения и выбор. В общем, здесь происходит борьба души, и выбор между добром и злом.

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

**СЛАЙД 15: КОНТРОЛЬ ГНЕВА**

**Роль префронтальной коры мозга значительна: Мы *можем* контролировать свой характер.**

**Но что происходит, когда кто-то кажется уже не может контролировать свой нрав?**

* 1. **●Он или она должны выучить стратегии управления гневом.** *[Некоторые будут представлены в этом семинаре]***.**
	2. **●Ему или ей поможет в этом сила Святого Духа.**

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

Роль **префронтальной коры** значительна. Наша воля, выбор, принципы, убеждения могут преодолевать гнев. Мы можем контролировать свой гнев. Плохая новость - некоторые люди в силу своих унаследованных склонностей или негативного примера, имеют серьезные трудности в управлении своим гневом. Им нужна помощь извне. Очень важно, чтобы они приняли эту ответственность на себя. Жизненно важно также принять тот факт, что проблема существует, и нужна помощь в ее решении, некоторые стратегии-помощники будут представлены в этом семинаре. Иногда бывает, что необходимо обращаться за профессиональной помощью, если есть возможность. Но самое важное, в борьбе с самим собой по обузданию своего гнева человек должен искать содействия у Святого Духа.

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

**СЛАЙД 16: КОНТРОЛЬ ГНЕВА**

**Существует два необходимых компонента управления гневом:**

1. **Божье вмешательство. “Без Меня не можете делать ничего”(Ин. 15: 5).**
2. **Наши собственные искренние попытки. “А теперь вы отложите ... гнев”(Кол. 3:8).**
	* 1. **Наши личные усилия означают принять ответственность на себя и быть готовым делать что-то со своим гневом. Мы можем научиться практическим способам и стратегиям, которые помогают контролировать гнев.** *[Некоторые будет представлены в семинаре].*

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

Существует два важных компонента управления гневом:

1. **Божье вмешательство.** Нам необходима Божья помощь. *"Без меня не можете делать ничего”* (Ин. 15:5). Этот текст особенно актуален, если речь идет о вредных привычках (химических и не химических), или о гневе. Божья помощь необходима: *“Потому что Бог производит в вас и хотение и действие по Своему благоволению"* (Филп. 2: 13).
2. **Наши собственные усилия.** Мы должны что-то делать со своей стороны. Мы не можем ждать, что Бог все сделает за нас. Бог просит нас контролировать свой гнев: “*Гневаясь, не согрешайте”* (Еф. 4:26). “*А теперь вы отложите...гнев”* (Колl. 3:8). Наше личное участие включает в себя:
	* 1. Понимание того, что у нас есть проблема, и ее нельзя переложить на кого-то еще. Без этого шага, ее невозможно решить.
		2. Изучить и на деле применять простые, но полезные методы, которые в повседневной жизни могут превратиться в хорошие привычки. *[Некоторые стратегии будут представлены в данном семинаре.]*

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

**СЛАЙД 17: КОНТРОЛИРОВАТЬ ЧЕЙ-ТО ГНЕВ**

**Вдохновляющее объяснение того, каким образом Господь может помочь нам контролировать свой гнев, мы находим у Елены Уайт, которая обращается к супружеской паре с серьезными проблемами в семейной жизни:**

**“Просите своего Небесного Отца, чтобы Он сохранил вас от искушения говорить друг с другом раздражительно, грубо и дерзко... Я умалою вас, доверьтесь Божьему руководству. Когда вы искушены сказать что-нибудь неприятное, то вообще воздерживайтесь от высказываний. Вы будете подвергаться искушениям в этом плане, потому что еще не победили эту скверную черту характера. Но всякая дурная привычка может быть побеждена. Смиритесь всецело перед Богом. Падите на Камень, Который есть Иисус Христос, и разбейтесь. Дисциплинируйте себя как муж и жена. Придите ко Христу за помощью. Он с готовностью проявит к вам Свое Божественное сочувствие, даст вам свою безграничную благодать .” (*Христианский дом*, стр. 333-334)**

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

Этот отрывок предлагает несколько простых, но мощных принципов:

1. Будьте осторожны со словами, никогда не говорите грубо.
2. Любое искушение, спровоцированное кем-то, нужно преодолевать МОЛЧАНИЕМ.
3. Хотя и трудно изменить привычки, но надежда все же есть!
4. Христос дает то, чего мы сами получить не в силах!

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

**СЛАЙД 18: ГНЕВ В ОТНОШЕНИЯХ**

* **Прошлый стереотип: Гнев нужно *выпускать*, иначе мы будем страдать от гипертонии.**
* **Нынешний стереотип: Когда мы выпускаем гнев, есть риск приобрести гипертонию и незамедлительно могут пострадать наши отношения с близкими.**

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

Раньше многие годы эксперты твердили, что опасно держать гнев в себе, его надо выпускать, потому что существует риск того, что произойдет накопление психологического напряжения и человек может заболеть гипертонией. Именно поэтому гнев нужно *выпускать*.

Сегодня известно, что психологическое напряжение во многом обусловлено тем, что во время проявления гнева происходят серьезные проблемы в отношениях. К тому же, физический вред, который наносит гнев опасен для здоровья.

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

 **СЛАЙД 19: ЦЕПНАЯ РЕАКЦИЯ ГНЕВА**

**ЦЕПНАЯ РЕАКЦИЯ ГНЕВА**

















**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

Эта иллюстрация показывает типичное проявление гнева на примере ситуации с водителем на дороге. Эмоции основанные на гневе быстро развиваются и овладевают человеком, который проявляет свой несдержанный характер. [Пример можно адаптировать под другую ситуацию, если присутствующие не являются водителями]

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

**СЛАЙД 20: ГНЕВ В ОТНОШЕНИЯХ**

* **На графике представлено: Ситуация 🡪 Мысли 🡪 Эмоции 🡪 Симптомы 🡪 Поведение**
* **Большинство методов управления гневом сконцентрированы на "Ситуациях" или "Мыслях", чтобы предотвратить оставшиеся и самые опасные звенья цепочки - "Симптомы" и "Поведение".**

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

Понимание этой последовательности “Ситуация 🡪 Мысли 🡪 Эмоции 🡪 Симптомы 🡪 Поведение” может стать полезным в преодолении вербального или физического насилия. Иногда человек склонен ко гневу, (или близкие) могут легко увидеть первые признаки его (например, дрожь, сердцебиение и др.), и в это время необходимо сказать: "Нет! Остановись!" Или глубоко вздохнуть и уйти куда-то, что поведение не превратилось в целую проблему.

Для христианина полезным будет совершить короткую молитву или произнести библейский текст, чтобы успокоить чей-то гнев. Например:

 “Помоги мне, ГОСПОДИ.”

 “Иисус, будь рядом со мной.”

 “Все могу во Христе.”

 “ГОСПОДЬ - мой Пастырь.”

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

**СЛАЙД 21: СПОСОБЫ УПРАВЛЕНИЯ ГНЕВОМ**

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

 **СЛАЙД 22: ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ ПРИЗНАКИ ГНЕВА**

**Предупреждающие признаки гнева**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Выявить причины твоего гнева** |  |
| **Потоотделение** | **Учащенное дыхание** | **Напряжение живота** |
| **Повышение голоса** | **Уставиться на оппонента** | **Покраснение лица** |
| **Трясутся руки** | **Сжаты кулаки** | **Разгневанное выражение лица**  |
| **Полная тишина** | **Агрессия**  | **Обвинение/оскорбление оппонента** |

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

У каждого человека проявляются разные признаки гнева. Каждый должен видеть свои. Зная эти признаки можно распознать нарастающие эмоции, которые предшествуют вспышке гнева и поэтому помогут избегать такого поведения. Важно также помнить, что эти признаки могут развитья и стать настолько видимыми, что пагубно повлияют на наше физическое здоровье.

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

**СЛАЙД 23: ВЫЯВЛЕНИЕ ФАКТОРОВ**

* **Есть ли люди, места, ситуации, которые вызывают раздражение или гнев?**
* **Определенное время дня**
* **Дорога, пробки**
* **Голод или усталость**
* **Когда что-то холодное или горячее**
* **Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
* **Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

[Примечание: Это задание можно провести в группе, чтобы участники поделились своими мнениями. Можно разделиться по группам, чтобы участники создали список факторов. Необязательно, чтобы потом это обсуждалось в большой группе, главное нужно, чтобы обсуждение состоялось, все будет зависеть от аудитории и атмосферы семинара].

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

**СЛАЙД 24: ОПРЕДЕЛИТЬ МЫСЛИ**

* **Какие мысли провоцируют гнев? Например, когда я думаю о...**
* **--упущенных в прошлом возможностях.**

**--Ненадежности господина Н.**

**--Боли, которую причинил мне мой старый приятель.**

**--\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

[Примечание: Это задание можно провести в группе, чтобы участники поделились своими мнениями. Можно разделиться по группам, чтобы участники создали список факторов. Необязательно, чтобы потом это обсуждалось в большой группе, главное нужно, чтобы обсуждение состоялось, все будет зависеть от аудитории и атмосферы семинара].

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

**СЛАЙД 25: ОПРЕДЕЛИТЬ МЫСЛИ**

**Обычно, существуют следующие опасные приемы мышления, которые приводят к гневному поведению:**

* **Сверхобобщение.**
* **Навязчивость.**
* **Чтение мыслей и поспешные выводы.**

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

Психологи и психиатры обнаружили, что люди с психическими проблемами, как правило выбирают специфические способы мышления. Самые простые примеры:

1. **Сверхобобщение:** Например, “Ты ВСЕГДА меня перебиваешь". "Меня НИКТО НЕ уважает".
2. **Навязчивость:** "Я должна закончить список дел на сегодня, иначе я неудачник".
3. **Чтение мыслей и поспешные выводы:** "Мои дети меня не слушаются, потому что хотят сделать мне больно". "Мой начальник просит меня заняться этим проектом, чтобы расстроить меня".

[Примечание: Придумайте похожие примеры подходящие для вашей аудитории.]

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

**СЛАЙД 26: ОПРЕДЕЛИТЬ МЫСЛИ**

**Обычно, существуют следующие опасные приемы мышления, которые приводят к гневному поведению:**

* **Собирание “каплей”**
* **Обвинение**

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

Дополнительные примеры дефективных способов мышления:

* **Собирание “каплей.”** Когда вы в уме складываете все маленькие раздражения, постоянно думаете о них и раздуваете их до "последней капли" и взрываетесь.
* **Обвинение.** Когда вы обвиняете кого то в том, что случилось, вместо того, чтобы взять на себя ответственность за свою жизнь.

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

**СЛАЙД 27: ПРИЗНАКИ, ФАКТОРЫ И МЫСЛИ**

**Очень важно выявлять признаки гнева, факторы и мысли, иначе они станут руководить вами. Однако, выявлять их недостаточно, необходимо знать, что с ними делать.**

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

**СЛАЙД 28: ЧТО ДЕЛАТЬ?**

**Идеально просто избегать некоторых факторов, но многих не обойти, таких как: начальство, работа, пробки, супруг, дети и другое. Вот две важные и полезные стратегии:**

* **Дышите!**
* **Считайте!**

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

Идеально просто избегать некоторых факторов, но многих не обойти, таких как: начальство, работа, пробки, супруг, дети и другое. Вот две важные и полезные стратегии:

* **Дышите!** Глубокое дыхание - самая эффективная методика, чтобы расслабиться.
* **Считайте!** Если вы чувствуете, что гнев вас накрывает, ме-длен-но сосчитайте до 10 или до 100, или в обратном порядке. Сконцентрируйтесь на числах, чтобы отвлечь внимание от гнева. Глубоко вздохните. И нарастание гнева прекратиться.

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

**СЛАЙД 29: БОЛЬШЕ СТРАТЕГИЙ**

* **Говорите с собой**
* **Говорите с Богом**

 **- - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

* **Говорите с собой.** Эта техника широко используется в психологии. Она называется "само инструктаж". Например, (в этих примерах Джон разговаривает с собой):

"Джон, ты заботишься о людях, ты не делаешь больно окружающим".

"Джон, ты можешь справиться с этим напряжением".

"Джон, ты не взорвешься".

"Джон, ты можешь успокоиться. Джон, глубоко дыши".

* **Говорить с Господом.**  У верующего человека всегда есть Творец всемогущий, на которого можно положиться. Короткая молитва творит чудеса. Например:

"Господь, я в твоих руках".

"Господь- ты мой пастырь. Веди меня. Помоги мне".

"Все могу в Иисусе Христе".

"Живи во мне, Господь".

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

**СЛАЙД 30: БОЛЬШЕ СТРАТЕГИЙ**

* **Мысленно создайте картину последствий.**
* **Мысленно создайте картину духовного образа.**

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

Эти стратегии помогут, если вы уже подготовлены заранее, вы их уже продумали и прокрутили у себя в голове к моменту наступления гнева.

* **Мысленно создавать картину последствий:** Гнев возможно остановить, когда думаешь о последствиях, которые возникают из-за этой эмоции. Будьте готовы, чтобы избежать наплыва агрессии. Например, представьте следующие ситуации: а) вы потеряли работу, потому что однажды вы потеряли самообладание, или б) ваш супруг/дети терпят от ваших вспышек гнева боль, и травмируется их психика.
* **Мысленно создайте картину духовного образа:** Выберите библейскую историю/персонажа и представьте ее. Пусть картина остается у вас в мыслях, когда гнев начинает нарастать. Например, представьте Симона Петра, который вытащил меч и отсек слуге священника правое ухо. И услышьте слова, которые Иисус сказал: "Петр, убери свой меч".

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

**СЛАЙД 31: БОЛЬШЕ СТРАТЕГИЙ**

* **"Прекратить думать" Мысли ведущие к возникновению гнева образуются как звенья одной цепи. Поэтому как только появляется первое звено:**
	1. **Скажите "СТОП!"**
	2. **Намеренно выкиньте эти мысли из головы.**
	3. **Отвлеките себя.**

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

 "Прекратить думать" - одна из техник, которая часто используется профессиональными психологами, применяющие когнитивно-поведенческие подходы к проблемам людей, которые страдают навязчивыми идеями, пристрастиями, фобиями, и т.д. Эта стратегия основана на понятии - мысли приводят к гневу. Этот процесс, как цепочка состоящая из нескольких звеньев. Как только появляется первое звено, попробуйте использовать одну из следующих стратегий:

* 1. **Скажите "Стоп!"** Уверенно скажите это себе, даже если не позволяют обстоятельства, произнесите это вслух, чтобы развеять эту мысль сразу.
	2. **Выкиньте эту мысль со своей головы.** Полностью отбросьте эту мысль. Лучше всего это получается, если начать думать о чем-то другом.
	3. **Отвлеките себя**. Как? Прогуляйтесь, сделайте какое-то задание, приберитесь в доме, или подумайте о чем-то смешном, чтобы можно было посмеяться.

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

**СЛАЙД 32: ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ**

**Апостол Павел говорит: "Гневаясь, не согрешайте: солнце да не зайдет во гневе вашем".** (Еф. 4:26).

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

**СЛАЙД 33: ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ**

**В какое время лучше всего сгладить ситуацию после вспышки гнева?**

**Текст "солнце да не зайдет во гневе вашем" не всегда следует понимать буквально. Примите во внимание следующие высказывания:**

* **Остыньте после вспышки гнева.**
* **Вам необходимо будет несколько часов, чтобы остынуть.**
* **Найдите подходящее время и место, чтобы подумать.**

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

Текст "солнце да не зайдет во гневе вашем" не всегда следует понимать буквально. Это хорошее наставление для вас не оставлять проблемы нерешенными надолго. Поэтому, чем быстрее вы найдете примирение, тем лучше. Однако, храните в голове эти высказывания:

Обычно лучше не выяснять отношения, когда гнев еще кипит внутри. Некоторые после выпуска негативных эмоций не готовы спокойно разговаривать. В таких случаях лучше успокоиться и несколько часов ожидания будут как никак кстати.

Речь идет не просто об ожидании, а возможно о том, чтобы человек нашел подходящее место и время для обуздания своих эмоций, например, возможно вне дома, в нейтральной обстановке, когда нет агрессии.

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

**СЛАЙД 34: БОЛЬШЕ СТРАТЕГИЙ**

* **Сконцентрируйтесь на положительных вещах. Поддерживая межличностные отношения, вы менее восприимчивы ко гневу. *(Предлагается выполнить практическое занятие)***
* **Выражайте свою благодарность. Недавние исследования показали, что проявление своей благодарности предотвращает появление гнева, и способствует появлению сочувствия к тем, кому направлена благодарность. *(Предлагается выполнить практическое занятие)***

 **- - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

Быть оптимистом - это дело привычки. Некоторые люди привыкли видеть стакан на половину пустым, в то время как другие видят его на половину полным. В отношениях, хорошо видеть в собеседнике хорошие качества, способности и намерения.

Выражение благодарности эффективно в развитии и поддержании отношений. Даже не верующий психолог учит своих пациентов благодарить. Эти стратегии помогают людям стать здоровыми и улучшить межличностные отношения.

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

**СЛАЙД 35: УПРАЖНЕНИЕ: КАЧЕСТВА МОЕГО СУПРУГА/ДРУГА**

**Качества, которые меня привлекли к нему/к ней:**

* **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
* **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Лучшие воспоминания, связанные с ним/ с ней:**

* **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
* **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Я ценю его/ее потому что:**

* **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
* **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

 [Примечание: Можно выполнить это упражнение индивидуально, с парами, семьями или в группах. Если позволяет время, его можно завершить во время семинара, если нет, то оно может стать домашним заданием. Если участники закончили свой список, они могут поделиться своими размышлениями с другими.]

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

**СЛАЙД 36: УПРАЖНЕНИЕ: ПИСЬМО БЛАГОДАРНОСТИ**

* **Выберите человека, кому вы благодарны за его помощь или за то, что он сделал для вас что-то особенное.**
* **Напишите подробное письмо благодарности и признания. Будьте конкретны, обращая внимание на то, за что вы благодарны.**
* **Объясните: как написание такого письма помогло вам.**

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

 [Примечание: Это задание для участников семинара, которое выполняется после него. Это задание должно быть упражнением, выбирая определенного человека и выражая ему свою благодарность в письме. Как альтернатива, упражнение можно дополнить посещением этого человека, чтобы высказать ему свою признательность лично, или же, возможно, по телефону.]

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

**СЛАЙД 37: КАК ВСТРЕЧАТЬ ГНЕВ (ОБОБЩЕНИЕ)**

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

 [Примечание: На этом графике представлено краткое изложение как на практике применять стратегии управления гневом, которые были представлены в течение семинара. Если вы ограничены во времени, этот пункт можно опустить.]

 **- - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

**КАК ВСТРЕЧАТЬ ГНЕВ (ОБОБЩЕНИЕ)**

|  |
| --- |
| **СТРАТЕГИИ**  |
| **Раннее выявление**  | **Знать признаки, факторы и обстоятельства, чтобы вовремя успокоить и остановить себя.**  |
| **Сделать перерыв**  | **Отбросить ситуацию («Я вернусь через мгновение»). Интенсивная физическая нагрузка** **способна творить чудеса.**  |
| **Дыхание**  | **Медленно вдохните и выдохните (перерыв не менее 4 секунд)**  |
| **Сконцентрироваться на позитивных вещах**  | **Выказывайте положительные эмоции и благодарность окружающим**  |
| **Подумайте о последствиях**  | **Что будет если взорваться? Сейчас? Позже? Завтра?**  |
| **Цепляться за Господа**  | **Нам нужен Иисус, чтобы избавиться от гнева и обратить эти чувства в позитивные эмоции**  |

**СЛАЙД 38: ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СТРАТЕГИИ**

* **Методы и стратегии полезны, но их недостаточно. Истинное изменение приходит чудесным образом с верху, "преобразуйтесь обновлением ума вашего" (Рим. 12:2).**
* **Люди, у которых есть проблемы связанные с гневом, просят реальных действий Святого Духа через молитву, через Священное Писание, через духовную работу, во время минут покоя и тишины, и когда возможно, через профессиональную помощь специалиста.**

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

Важно помнить эти методы и стратегии, чтобы обеспечить поддержку в контроле над вредными привычками, например, над гневом, или когда делаешь больно окружающим. Однако, наша самая острая нужда в излитии Святого Духа, который изменяет нас, чтобы мы могли стать заботливыми и подражать Христу. Это истинное решение в борьбе с гневом.

 **- - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

**СЛАЙД 39: ОБСУЖДЕНИЕ ПРИМЕРОВ**

* **Работайте в группах, в рассуждениях рассматривайте рациональные, мирные и христоцентричные решения следующих ситуаций и примеров.**

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

[Примечание: Следующие примеры можно изменять согласно вашей культуре. Цель обсуждения этих примеров (ситуаций) в том, чтобы помочь правильно применять советы этого семинара. Их можно обсуждать в маленьких группах, в парах, или в большой группе.]

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

**СЛАЙД 40: СИТУАЦИЯ I**

**СИТУАЦИЯ 1: Я усердно работаю, чтобы закончить выполнять все задания, которые мой начальник приказал мне сделать. Я нахожусь в непрерывной деятельности. Он уже подходил ко мне три раза за последние 10 минут и спросил, когда работа будет закончена.**

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

**СЛАЙД 41: СИТУАЦИЯ 2**

**СИТУАЦИЯ 2: Мой сын обещал погулять с собакой. Собаке действительно необходимо было выйти на прогулку, но мой сын продолжил играть в компьютерные игры, игнорируя мою просьбу.**

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

**СЛАЙД 42: СИТУАЦИЯ 3**

**СИТУАЦИЯ 3: Этим утром мой муж пообещал, что придет домой на ужин вовремя. (Он очень занят, поэтому не может вовремя это делать). Он просто позвонил, чтобы сказать, что не может прийти вовремя. Он пообещал и отказался от своего обещания дважды на этой неделе.**

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

**СЛАЙД 43:СИТУАЦИЯ 4**

**СИТУАЦИЯ 4: Моя жена обычно ответственна за стирку и глажку у нас дома. Несколько дней назад мне понадобилась чистая и глаженная рубашка на важную встречу. Но сегодня утром, когда я одевался, у меня не было ни одной глаженной рубашки.**

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

**СЛАЙД 44: СИТУАЦИЯ 5**

**САИТУАЦИЯ 5: В прошлое воскресение моя свекровь пригласила всю семью на обед. Она приготовила блюдо, на которое у меня аллергия, и она об этом знает.**

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

**СЛАЙД 45: ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО, ПРОТИВОЯДИЕ ДЛЯ ГНЕВА**

* **Итак, во всем, как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними, ибо в этом закон и пророки. (Мф. 7:12)**

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

Применение этого принципа во всех аспектах наших взаимоотношений с другими людьми решит многие проблемы и обеспечит счастье.

 Эту историю рассказал фермер, выращивающий рис на своих полях, его владения находились на склоне горы с великолепным видом на пляж и деревню. Такое расположение давало ему возможностью видеть океан и деревню. Однажды на горизонте он увидел, как океан начал образовывать сильные и высокие волны. Цунами! Если не предупредить, все жители деревни погибнут. Быстро приняв решение, как привлечь их внимание, он поджег свое рисовое поле. Жители деревни, увидев, как горит поле, поспешили на гору, чтобы помочь его потушить. Когда они поднялись на гору, то были спасены от надвигающегося цунами. Минутами позже гигантская волна накрыла их пляж и дома. Но жизни тех, кто спешил потушить пожар были спасены. Фермер не волновался за потерянный урожай. А жители остались без своих домов. Обе стороны чем-то пожертвовали ради спасения своих жизней.

 Без сомнения у нас бывают минуты гнева. Давайте на практике учиться применять эти стратегии в борьбе с гневом, чтобы с Божьей помощью мы могли иметь хорошие здоровые и теплые отношения с семьей и друзьями. Давайте идти за руку с Господом, с тем единственным примером в нашей жизни, который дает нам силы изменяться.

**- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -**

**СЛАЙД 46: ДЛЯ БОЛЬШЕГО ИЗУЧЕНИЯ ТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ ГНЕВОМ**

* Баруч Рода (2008). *Творческое применение гнева: Направлять сильную эмоцию в нужное русло.* Прага Паблишерс.
* Джерри Дун (2003). *Управление гневом и конфликтом: личный справочник.* Персонхуд Прес.
* Мэтью Мак Кей (2000). *Книга по управлению гневом.* Нью Харбингер Пабликэйшинс, Inc.
* Мэтью Мак Кей (2003). Когда гнев ранит. Нью Харбингер Пабликейшинс, Inc.
* Гари Оливер (1992). *Когда гнев вредит дому:* *Следить за своим гневом, чтобы он не отражался на семье.* Муди Прес.
* Джозеф Шранд (2013). *Перехитрить гнев.* Джон Вилли & Сыновья.