

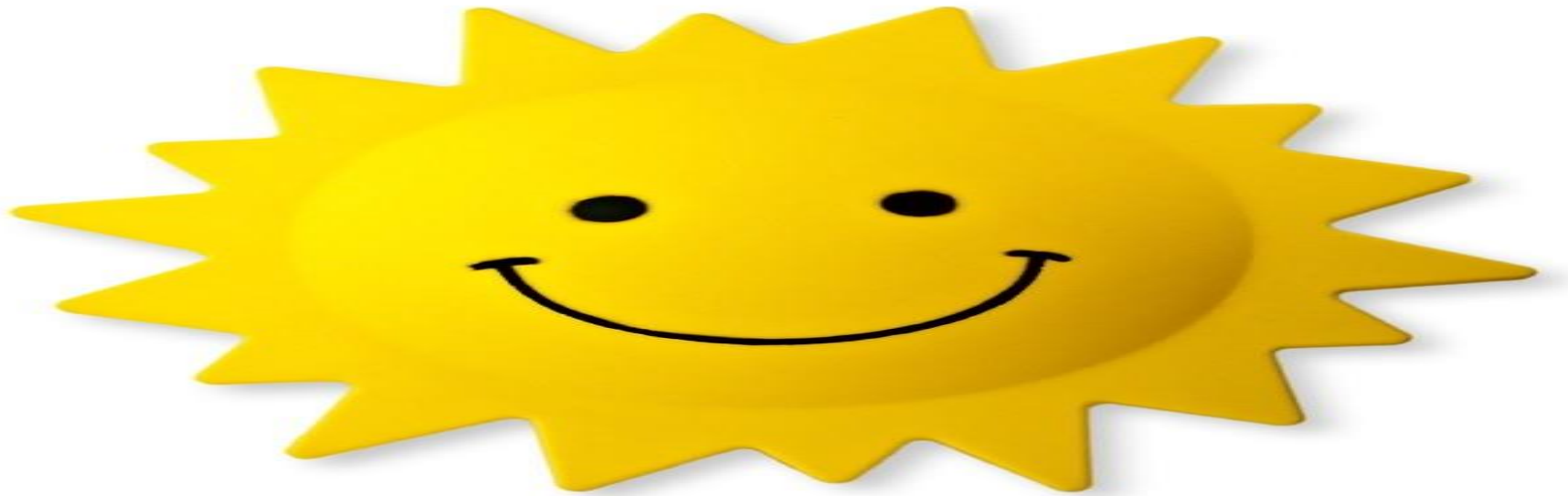
CZY ZŁOŚĆ JEST ZŁA?



Trening kontroli złości

Bogumiła Rawecka – Psycholog

Dominika Tomczyszyn – Pedagog



- ▶ Co wspaniałego wydarzyło mi się dzisiaj rano/
Jaki wspaniały prezent ostatnio otrzymałem?

Ćwiczenia

Jak wyrażamy uczucie złości!!!

- ▶ Co mnie denerwuje najbardziej?
- ▶ Pokaż jak się złościysz? / Pokaż swój gest złości.
- ▶ Dyskusja na temat sposobów radzenia sobie ze złością:
 - ▶ – czy panuję nad złością i co to oznacza?
 - ▶ – czy łatwo opowiadać o złości innym?
- ▶ Czy zdarza się, że przenosimy złość na kogoś w domu lub w szkole?

Zamieniamy uczucia

- ▶ 1. Narysuj swoją złość – emocja negatywna
 - ▶ – jak ta emocja smakuje
 - ▶ – jak wygląda
 - ▶ – jak pachnie
 - ▶ – jak brzmi/dźwięczy
 - ▶ – co mam ochotę z tą złością zrobić
- ▶ 2. Proszę przerobić złość na radość
- ▶ 3. Czy łatwo było przerobić złość na radość?
- ▶ 3. Dlaczego radość tak wygląda? – emocja pozytywna



- ▶ **Wniosek**
- ▶ **W złości coś nabazgraliśmy, może zniszczyliśmy, a naprawienie tego czasami długo trwa i wymaga wiele wysiłku**

Czasami złość pojawia się niepotrzebnie, wynika ze sposobu, w jaki w danej chwili widzisz i rozumiesz sytuację. Dlatego zawsze najpierw sprawdź, czy złość jest uzasadniona, bo może sytuacja jest inna niż na początku się wydawało.

- ▶ **TRAKTUJ ZŁOŚĆ JAKO DOBRĄ EMOCJĘ, KTÓRA NIESIE INFORMACJĘ I DAJE SIŁĘ, ABY BRONIĆ SIEBIE, SWOJEJ RODZINY I SWOICH PRZEKONAŃ**

Kiedy pojawia się złość, w jakich sytuacjach?



Co to jest złość?

- ▶ Złość to emocja (uczucie). Jest związana z mobilizacją energii i pojawia się zazwyczaj w sytuacjach, w których napotykamy na przeszkodę (szeroko rozumianą) w osiągnięciu ważnego dla nas celu.
- ▶ Przeżywają ją wszyscy i nie mamy wpływu na jej pojawienie się.
Dlatego złość w sobie nie jest samo w sobie ani dobre ani złe.
- ▶ Możemy natomiast mieć wpływ na to, co robimy, gdy czujemy złość.

Co u mnie wywołuje złość? Kiedy się złoszczę?

- ▶ Opowiedz o sytuacji, która Cię ostatnio zezłościła.
- ▶ Co mnie zezłościło?
- ▶ Co zrobiłam? Co zrobiłem?
- ▶ Jakie były konsekwencje, co się wtedy wydarzyło?

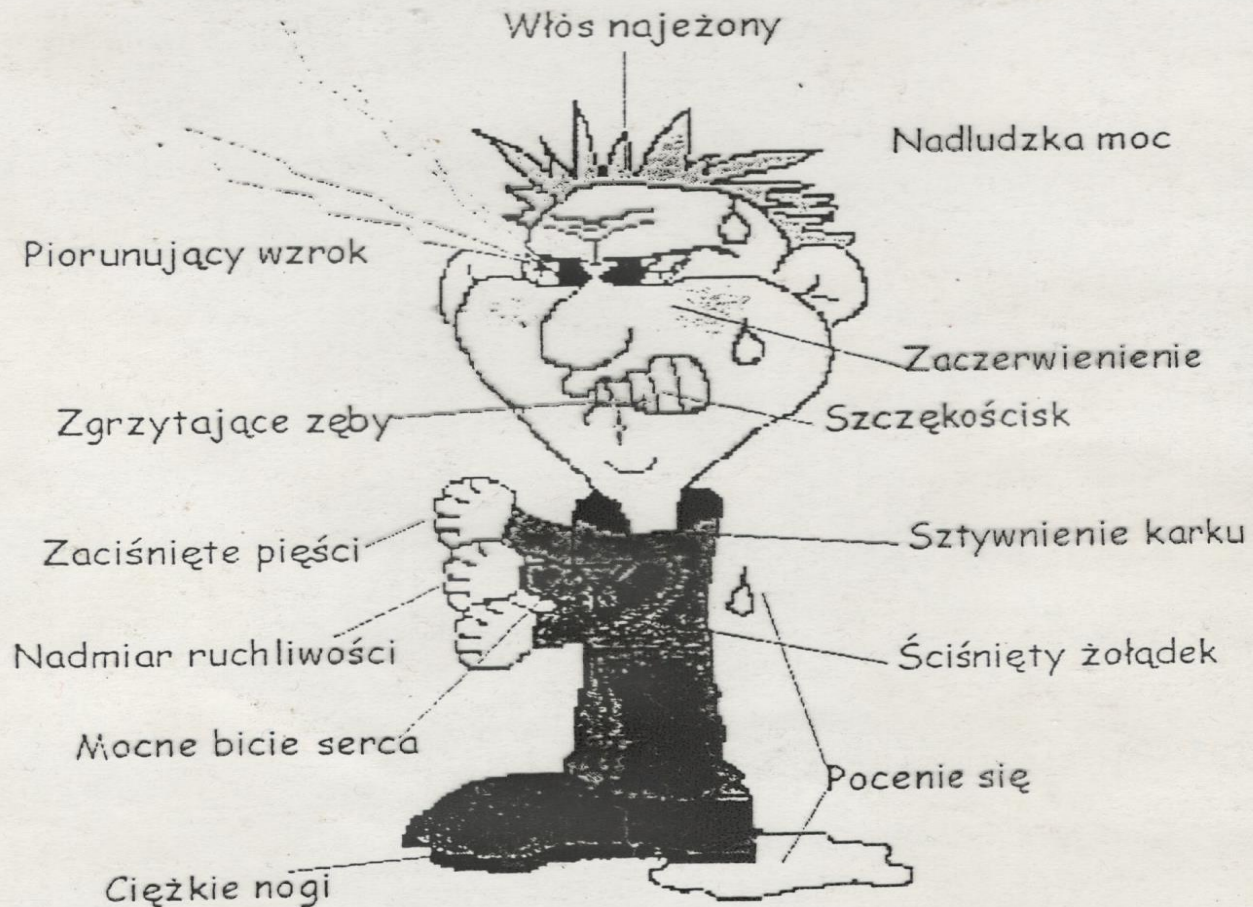


Gdzie u mnie mieszka złość?

- ▶ W złości bierze udział całe ciało, a każda część ciała ma swoją rolę.
- ▶ Te części ciała, które intensywnie pracują podczas złości mogą być chore



FIZYCZNE OZNAKI ZŁOŚCI



Co zrobić ze swoją złością?

- ▶ **Silni ludzie** potrafią zapanować nad złością. To znaczy złością się, ale wyładowują swoje emocje w taki sposób, żeby nikomu i sobie nie robić przy tym krzywdy. Napotkaną przeszkodę usuwają w sposób akceptowany przez ludzi, prawo i własne sumienie. Potem dobrze się czują ze sobą, mają do siebie szacunek.
- ▶ **Słabi ludzie** wyładowują złość w najprostszym sposobie – atakują fizycznie, biją, poniżają innych. Niektórzy mają potem poczucie winy i wstydzą się swoich zachowań. Inni uważają, że postąpili słusznie, bo nie znają innego sposobu wyrażania i wyrzucania z siebie złości. Ci ludzie muszą się jeszcze wiele nauczyć.

Reduktory złości–czyli jak możemy dać sobie radę ze swoją złością

- ▶ Głębokie oddychanie



- ▶ Liczenie do dziesięciu



- ▶ Myśleć o czymś przyjemnym lub o przyjemnym wyobrażeniu



- ▶ Myślenie o konsekwencjach– co się za chwilę stanie

- ▶ Upominam swój mózg–monity

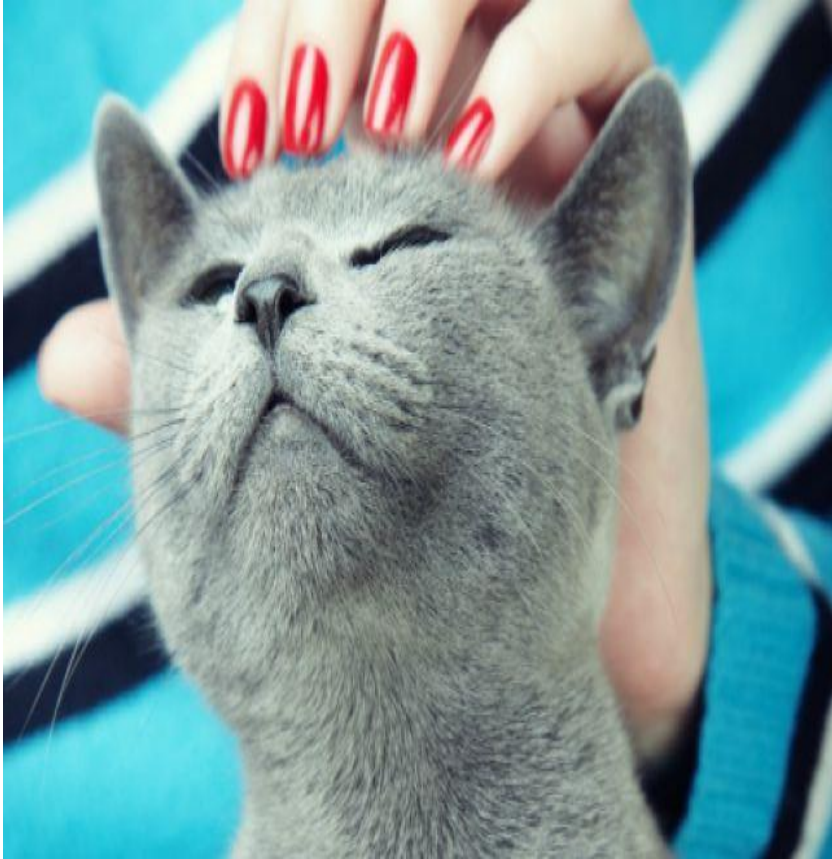


Zdrowe sposoby wyrażania złości

- ▶ Złość trzeba wyładować, bo nie ma sensu i niezdrowo jest nosić ją w sobie.
- ▶ Złość trzeba wyładować w taki sposób, żeby nie krzywdzić siebie ani innych.
- ▶ Dobrze jest ją wyrzucić przez ruch: bieganie, skakanie, tupanie, rzucanie czymś, co nie robi krzywdy, walenie pięściami w worek treningowy, materac lub poduszkę.
- ▶ Można uwolnić ją przez krzyk albo zmienić jej charakter– z krzyku przejść do śpiewania lub gwizdania i poprawienie sobie nastroju.
- ▶ Można rozładować swoje emocje bardziej spokojnie, a nawet biernie poprzez:
 - samotny spacer w otoczeniu przyrody;
 - malowanie, rysowanie złości
 - słuchanie muzyki
 - pisanie o swojej złości i jak się czuje
 - rozmowa z kimś życzliwym o uczuciach i zdarzeniach
 - zastosowanie technik relaksacyjnych (gimnastyka rozluźniająca, słuchanie tekstów relaksacyjnych, oddychanie)
 - dla wielu osób bardzo pomocna może się okazać modlitwa lub medytacja

Poszukaj też swojego sposobu na radzenie sobie ze złością😊

Głaski i kopniaki i jak sami siebie nagradzamy (pochwała dla siebie)



**Korzyści z tego, że potrafimy
sobie radzić ze złością**



Dziękujemy za uwagę😊

