



Nie daj złości sobą rządzić!

**Czyli jak sprawić żebyś to ty
używał złości, a nie ona ciebie?**

Poradnik dla dzieci

mgr Olga Tarnawczyk

Jak to jest z tą złością?

Każdy się czasem złości. Jest to uczucie i zjawisko zupełnie normalne. Często jest wręcz bardzo pożyteczne. Złość mówi nam, że coś nie pozwala nam zrobić tego, co chcemy albo dostać tego, czego potrzebujemy. Złość pojawia się również, gdy ktoś robi nam krzywdę. Pomaga nam często znaleźć siłę, by pokonać przeszkodę albo obronić się przed zagrożeniem. Jednak złość może też powodować, iż krzywdzimy innych, krzycząc, bijąc, przezywając lub dokuczając na różne sposoby.

Jak zatem umiejętnie obchodzić się ze złością?

Przede wszystkim musimy dobrze poznać siebie!

Ten poradnik umożliwi ci poznanie siebie, swoich potrzeb oraz reakcji, a wtedy złość (i każde inne uczucie) stanie się twoim sojusznikiem a nie wrogiem.

W poradniku tym znajdziesz ćwiczenia, zabawy i pytania, które pomogą w poznawaniu siebie i oswojaniu przykrych uczuć, przede wszystkim złości.

MOJA ZŁOŚĆ



PORTRET ZŁOŚCI

Na początku spróbuj lepiej poznać swoją złość. W tym celu przygotuj portret swojej złości (przypomnij sobie sytuację w której czułaś/czuleś złość).

Zastanów się gdzie w Twoim ciele mieszka złość, jakiego jest koloru, czy jest ciepła, zimna, miękka, twarda?

Teraz narysuj portret swojej złości najlepiej jak potrafisz.



MOJA ZŁOŚĆ

Szanowna Złości!

Nie lubię kiedy...

Doceniam w Tobie...

LIST DO ZŁOŚCI

Jeśli lepiej poznasz swoją złość łatwiej ci będzie się z nią dogadać w momencie gdy się pojawi. Popatrz na portret swojej złości. Wyobraź sobie, że staje się żywym stworkiem, z którym można porozmawiać. Posłuchaj co ma ci do powiedzenia. Możesz to zapisać w formie wiadomości od swojej złości. Ty też możesz napisać do niej list i powiedzieć jej coś na co masz ochotę. Na przykład: co jest w niej dobrego, co ci w niej przeszkadza, co chciałbyś żeby się zmieniło.

MOJE SPOSOBY NA ZŁOŚĆ

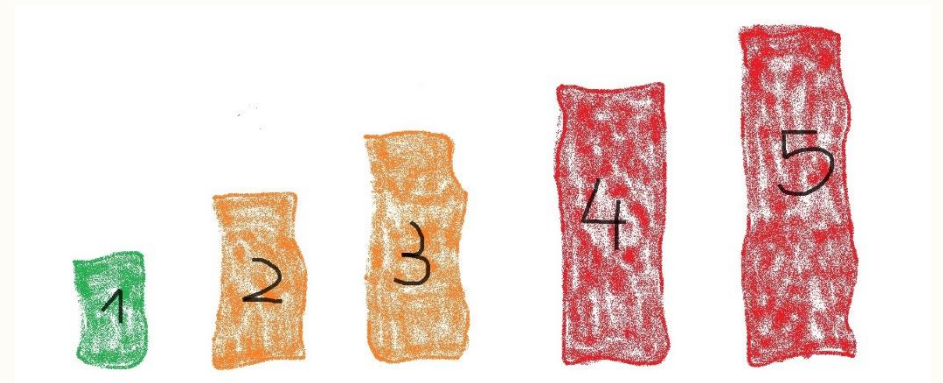
Niektórzy radzą sobie ze swoją złością całkiem dobrze i potrafią nad nią zapanować, inni natomiast mają z tym czasem trudność, ich złość wymyka się spod kontroli. Jeśli ty też masz z tym problem, nie martw się! Istnieje kilka sposobów, które pomogą ci oswoić swoją złość.

Dlatego teraz podam ci kilka propozycji i strategii, które pomogą ci zapanować nad swoją złością, gdy się pojawi.

MOJE SPOSOBY NA ZŁOŚĆ

SKALA ZŁOŚCI

Aby określić siłę złości spróbuj stworzyć skalę złości. Możesz ją narysować lub namalować używając liczb, symboli lub kolorów pokazujących, jak silne jest uczucie, które odczuwasz w danej sytuacji.



MOJE SPOSOBY NA ZŁOŚĆ

WDECH

WYDECH

ZATRZYMAJ

ODDECH

Oddychanie jest bardzo ważne, umożliwia nam życie i odczuwanie. Jest również ważne w przypadku złości. Kiedy zaczynasz czuć, że tracisz nad sobą panowanie, lub kiedy nie masz pewności co czujesz, zatrzymaj się, zamknij oczy i spróbuj poczuć całe swoje ciało. Powoli zacznij wciągać powietrze i poczuć jak stopniowo wypełnia Twoje ciało – od płaców po czubek głowy. Potem powoli wypuść je z siebie, po czym wstrzymaj powietrze. Wydechaj nieprzyjemne uczucia i myśli. Wdechaj spokój, rozluźnienie i odprężenie. Rób to w swoim rytmie i tempie. Powtarzaj sekwencję „wdech – wydech – zatrzymaj” dopóki nie poczujesz się lepiej i nie odzyskasz spokoju.

WDECH

WYDECH

ZATRZYMAJ

MOJE SPOSOBY NA ZŁOŚĆ

KĄCIK ZŁOŚĆ

Stwórz w swoim domu miejsce, w którym będziesz mógł wyładowywać swoją złość. Możesz umieścić tam gazety, które będziesz mógł pognieść lub porwać, plastelinę do ugniatania, poduszkę, którą możesz uderzyć i inne podobne rzeczy.

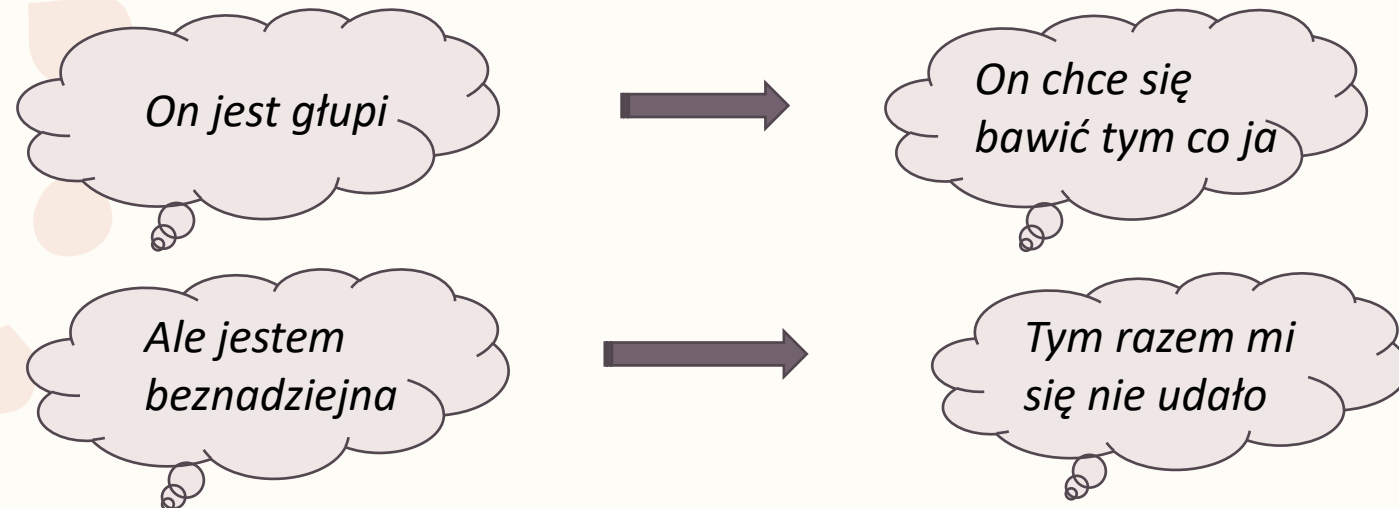
Za każdym razem gdy czujesz, że zbliża się napad złości, udaj się do swojego kącika złości.



MOJE SPOSOBY NA ZŁOŚĆ

ZAMIENIANIE MYŚLI

Kiedy czujemy złość, często zaczynamy źle myśleć o innych ludziach (a czasem również o sobie). Na przykład: „*On jest głupi*”, „*Jestem beznadziejna*”. Są to myśli, które wzmagają naszą złość, więc jeśli uda nam się je zamienić, jest szansa, że nasza złość opadnie.



*Ja czuję...
kiedy ty...
i dlatego proszę cię...*

MOJE SPOSOBY NA ZŁOŚĆ

KOMUNIKAT JA

Kiedy czujesz złość najlepiej skupić się na swoich uczuciach i potrzebach i opowiedzieć o nich. Zamiast krzyczeć: „Ty jesteś głupi”, „Wkurzasz mnie”. spróbuj powiedzieć „**Ja czuję złość, gdy ty bierzesz moje rzeczy, i dlatego proszę cię, żebyś zawsze pytał gdy chcesz użyć moich rzeczy**”.

Taki sposób mówienia nazywamy komunikatem „ja”, ponieważ mówimy o sobie, skupiamy się na swoich uczuciach i potrzebach.

Gdy będziemy go używać, szybciej dojdziemy do porozumienia.

Ja czuję...(nazwij swoje uczucie), **kiedy ty....**(opisz jakie zachowanie drugiej osoby ci się nie podoba), **i dlatego proszę cię abyś...**(powiedz jakie zachowanie byłoby dla ciebie w porządku).

- LICZYĆ DO 10
- PODRZEĆ GAZETĘ
- GŁĘBOKO ODDYCHAĆ
- BIEGAĆ, ROBIĆ ĆWICZENIA FIZYCZNE
- ZACZAĆ MYŚLEĆ O CZYMŚ INNYM

Kiedy lepiej poznasz siebie i swoje uczucia, będziesz szybciej je rozpoznawać, gdy tylko się pojawią. Możesz też przygotować sobie sposoby działania na wypadek, gdy ogarnie cię złość, strach, czy smutek. W tym celu możesz stworzyć swoją listę sposobów, które najbardziej Ci odpowiadają oraz pomagają i sięgnąć po nią w odpowiednim momencie.

Pamiętaj, że złość może być naprawdę pożyteczna, gdy to Ty nad nią panujesz a nie ona opanowuje ciebie.

Najlepiej jest nauczyć się rozpoznawać co czujemy i mówić o tym innym – to powoduje zdecydowanie mniej problemów!