

Data: 07.05.2020r.

Temat: Jak wyrażam złość? - sposoby radzenia sobie ze złością.

Po co nam emocje?

Emocje są naszym wewnętrznym wskaźnikiem tego, czy nasze potrzeby są zaspokojone, czy też nie. Złość, smutek pojawiają się, gdy nasze wymagania nie są spełnione. Natomiast spokój, radość wskazują, że mamy zaspokojone ważne dla nas w danym momencie potrzeby.

Złość – informuje o tym, że ktoś przekracza nasze granice fizyczne lub psychiczne, że się z czymś nie zgadzamy; pozwala bronić naszych wartości; motywuje nas do działania.

Strach – ostrzega nas przed niebezpieczeństwem i ryzykiem; pozwala nam przygotować się na jakieś wydarzenie i przewidywać co może się wydarzyć.

Smutek – pozwala nam przygotować się do zaakceptowania nowej, trudnej sytuacji; sprzyja refleksji i odnalezieniu źródła problemu.

Radość – pomaga się zrelaksować; sprawia, że jesteśmy bardziej wyrozumiali wobec innych; pomaga nawiązywać relacje; dodaje wiary i odwagi.

Emocje są nam zatem bardzo potrzebne! Nie tylko te przyjemne, których chętnie doświadczamy, lecz także te trudne, z którymi jest nam nieprzyjemnie. Wszystkie emocje warto jest akceptować, ponieważ mówią nam o czymś ważnym, są dla nas drogowskazem. Natomiast nie wszystkie zachowania pod wpływem emocji (szczególnie złości) są możliwe do zaakceptowania.

Co warto wiedzieć o złości?

Obejrzyj filmik:

https://www.youtube.com/watch?v=r6g3_z0r770

Sposoby kontrolowania złości:

- Policz do dziesięciu, kiedy czujesz, że zaraz wybuchniesz, jednocześnie wmawiając sobie, że zupełnie nic by Ci to nie dało i mogłoby mieć tylko złe skutki – przede wszystkim dla Ciebie samego.
- Oddychaj głęboko. Skup się na tym. Odwróci to Twoją uwagę.
- Zaciśnij mocno ręce (najlepiej same palce, gdyż pięści mogą Ci posłużyć niechcący do czego innego).

- Przenieś złość na jakąś rzecz, np. worek treningowy. Danie upustu złości w ten sposób pomaga wielu osobom. Uprawianie sportu również jest dobrą metodą na pozbycie się złości.
- Napisz list do osoby, która Cię zdenerwowała, w którym wylejesz wszystkie swoje żale i gniew. Pamiętaj, by trzymać go głęboko w szufladzie lub podrzeć po napisaniu.
- Obejrzyj zabawny film, przeczytaj coś śmiesznego itp. Śmiech to najlepsze lekarstwo na złość.
- Postaraj się poznać i zrozumieć przyczyny przyływów swojej złości. Spróbuj wyeliminować jej pośrednie źródła – np. jeżeli zauważyłeś, że łatwiej jest Ci wybuchnąć, gdy żyjesz w stresie, pozbadź się go. Unikaj ludzi, którzy Cię denerwują i nie rozmawiaj z nimi, jeśli nie istnieje taka potrzeba.
- Nie prowokuj drugiej osoby do kłótni. Jeżeli to ona ją wszczęła, spróbuj zakończyć temat lub wymyśl inteligentną ripostę, zamiast podnosić głos.

Negatywne emocje – jak sobie z nimi radzić?

Obejrzyj filmik:

- https://www.youtube.com/watch?v=_jhS0GSfnlo