

Złość - jak sobie z nią radzić?



Czy zdarzyło Wam się kiedyś zdenerwować? A może ktoś rozzłościł się na Was?

Złość to jedna z najbardziej intensywnych emocji, którą odczuwamy w życiu. Sama w sobie jest czymś dobrym i przydatnym, bo właśnie w ten sposób nasze ciało informuje nas, że nie podoba mu się to, co się dzieje. Problem może pojawić się, gdy złość staje się zbyt wielka. Mówimy wtedy rzeczy, których później żałujemy lub zachowujemy się w sposób, którego potem się wstydzimy.

W konsekwencji pogarszamy sytuację, w której się znajdujemy i przysparzamy sobie sporo kłopotów. Konieczność przebywania non stop w domu, frustracja dotycząca nauki, brak możliwości spotkania z koleżankami i kolegami, zamartwianie się tym co dalej, brak zrozumienia ze strony najbliższych, kłótnie z rodzeństwem, problemy rodzinne mogą powodować, że w naszej głowie coraz częściej pojawia się myśl **„ZARAZ WYBUCHNĘ!”**.

Wystarczy iskierka - maleńka rzecz, która całkowicie wyprowadzi nas z równowagi.

Co zrobić, żeby w odpowiednim momencie ugasić ten „pożar”? Jak zapobiec nieprzyjemnym konsekwencjom? Kluczem do sukcesu jest zapanowanie nad swoją złością.

Przed Wami kilka skutecznych technik radzenia sobie w sytuacji, gdy czujecie, że zbliża się wybuch.

Techniki zarządzania złością:

1. Przerwa od złości.

- pójść do swojego pokoju
- zajmij się czymś innym (odwróć swoją uwagę)

Dzięki niej dasz sobie czas na uspokojenie się.

2. Przywołanie "zimnych myśli": czyli zdań, które możesz powiedzieć sam do siebie, żeby się uspokoić, np. "złoszczenie się nic nie pomoże", "to nie jest warte złości", "poradzę sobie z tym".

3. Bezpieczne pozbywanie się złości.

- ćwiczenia oddechowe (wdech - zatrzymaj powietrze i policz w myślach do 3 - wydech),
- ściskanie poduszki, zaciskanie i rozluźnianie pięści
- ćwiczenia fizyczne (np. rozciąganie)

4. Rozwiązywanie konfliktów:

- powiedz czemu się złościś i czego chcesz,
- nie zawsze to czego chcesz jest tym, co możesz mieć - wypracuj kompromis,
- rusz dalej - nie musisz walczyć w każdej bitwie - czasami po prostu odpuść sobie i innym.

Pozdrawiam,

pedagog, Weronika Koczywąs