

Sposoby radzenia sobie z agresją



Karolina Kostorz



Czym jest złość?





Złość - to stan irytacji, wzburzenia; uczucie wrogości; wybuch gniewu, gniew. Jest to więc reakcja emocjonalna. Uczucie złości pojawia się, gdy zablokowane jest jakieś dążenie i następuje zmiana poczucia kontroli. Złość specyficznje zabarwia obraz postrzeganej rzeczywistości. Złość składa się z trzech elementów: myśli, reakcji fizjologicznej oraz zachowania.

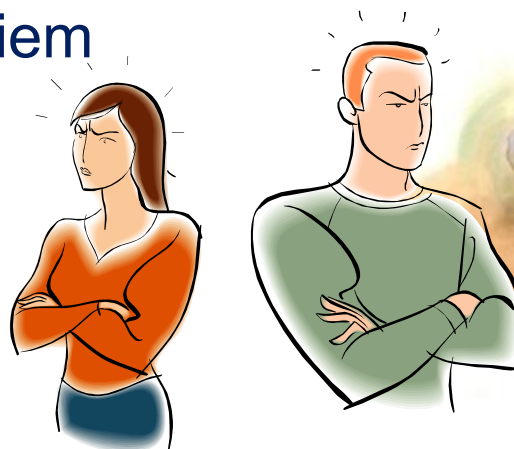


**Zastanów się w jakich sytuacjach
się złościś?**



Czy może jest to sytuacja kiedy młodszy brat znów wymusił na rodzicach zgodę na granie na komputerze, kiedy to był Twój czas? Jak zareagowałeś? Czy przypadkiem nie omieszkałeś go zwyzywać od rozpuszczonych bachorów?

A może jest złości Cię sytuacja kiedy starsza siostra wyłączyła Twoją ulubioną muzykę i nie dość, że włączyła swoją, to jeszcze taką której nie cierpisz. Jeśli tak, to co się stało później? Rzuciłaś(-eś) w nią opakowaniem po płycie CD. A może...?



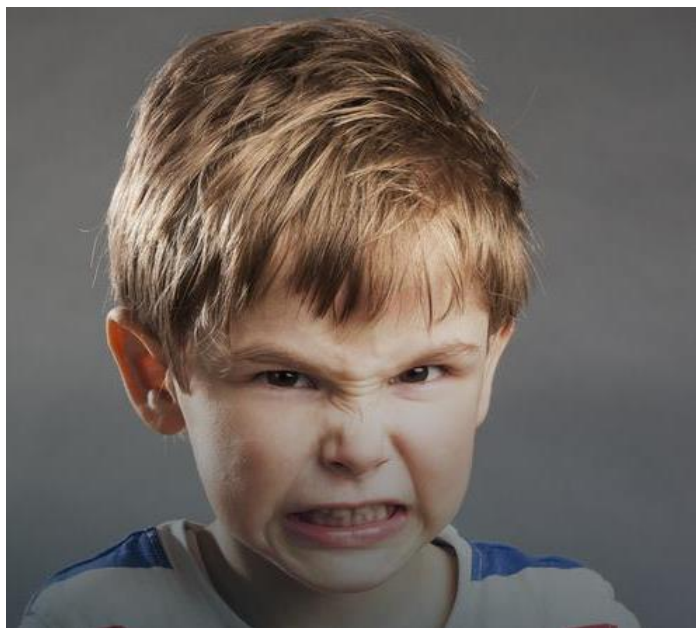
**1, 2, 3, 4, 5, 6, 7,
8, 9,.....,100,...**

Przykłady można mnożyć, od konfliktów rodzinnych przez szkolne po zwykłe złośliwości rzeczy martwych, takie jak np. „samowypadające” z rąk szklanki czy lody, które zbyt szybko się topią i spadają na spodnie, pozostawiając plamę.



KIEDY POJAWIA SIĘ ZŁOŚĆ?

- ktoś narusza nasze prawa i granice
- ktoś uniemożliwia realizację naszych potrzeb
- ktoś nas wykorzystuje do swoich celów
- ktoś nas obraża, poniża, nie docenia



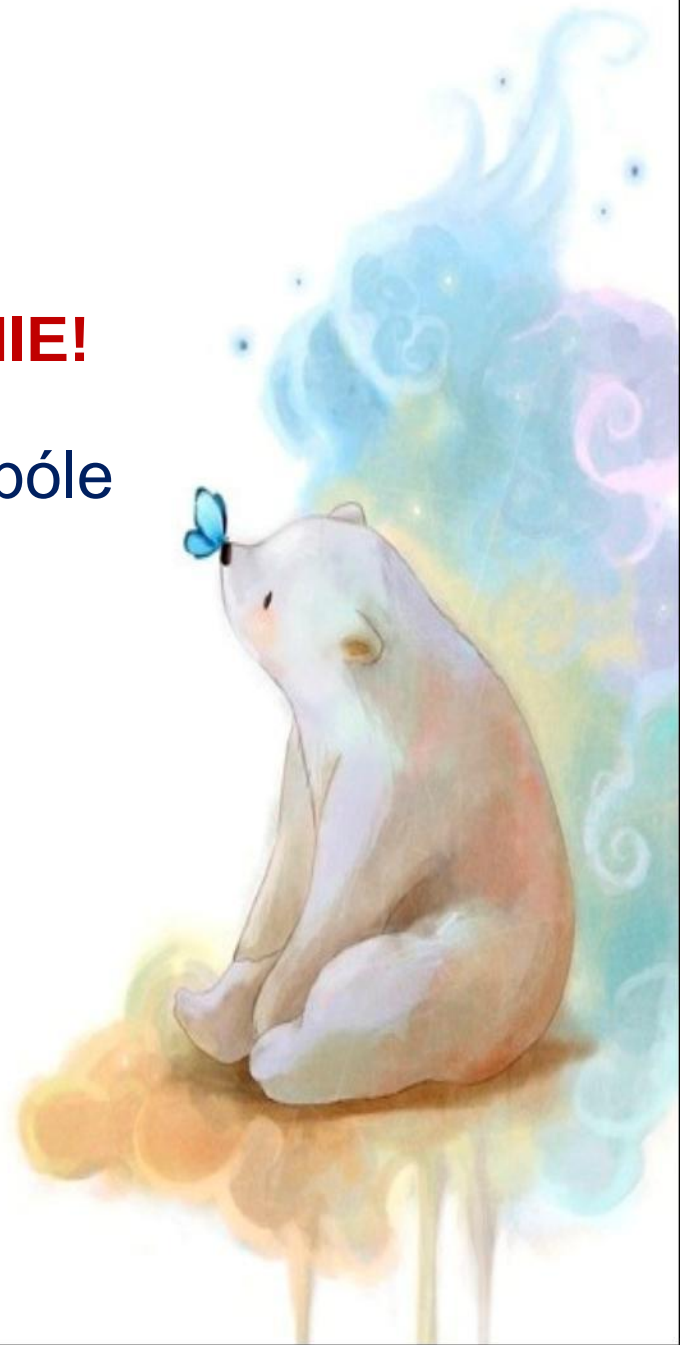
Co się z Tobą dzieje, gdy się złościś?



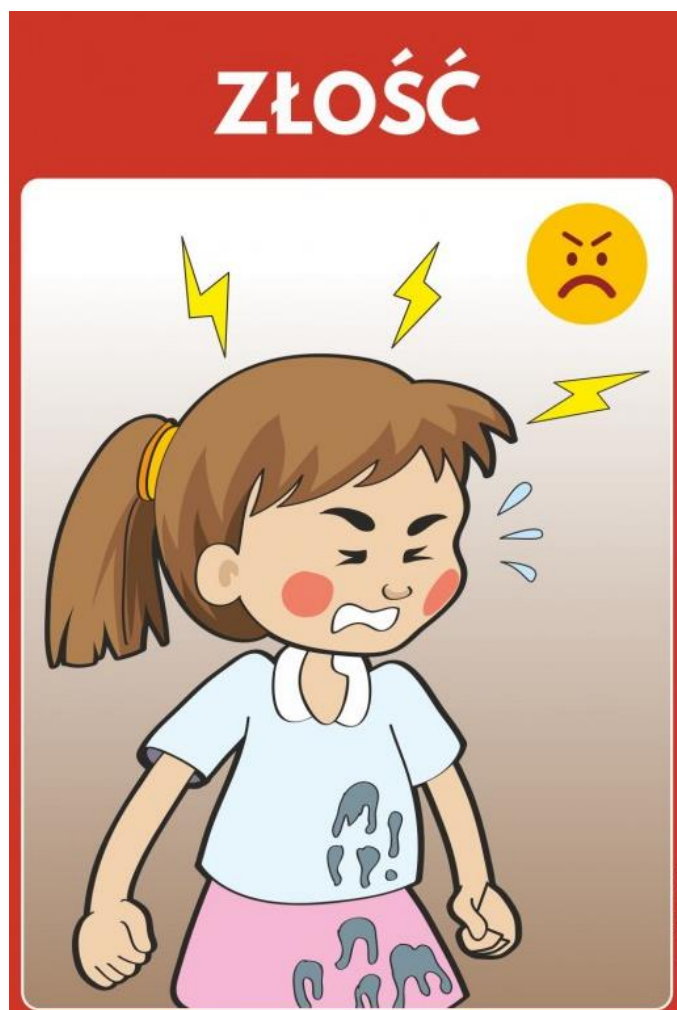
TWÓJ ORGANIZM SZYKUJE SIĘ DO OBRONY I DO ATAKU!

TRWA ALARM W TWOIM ORGANIZMIE!

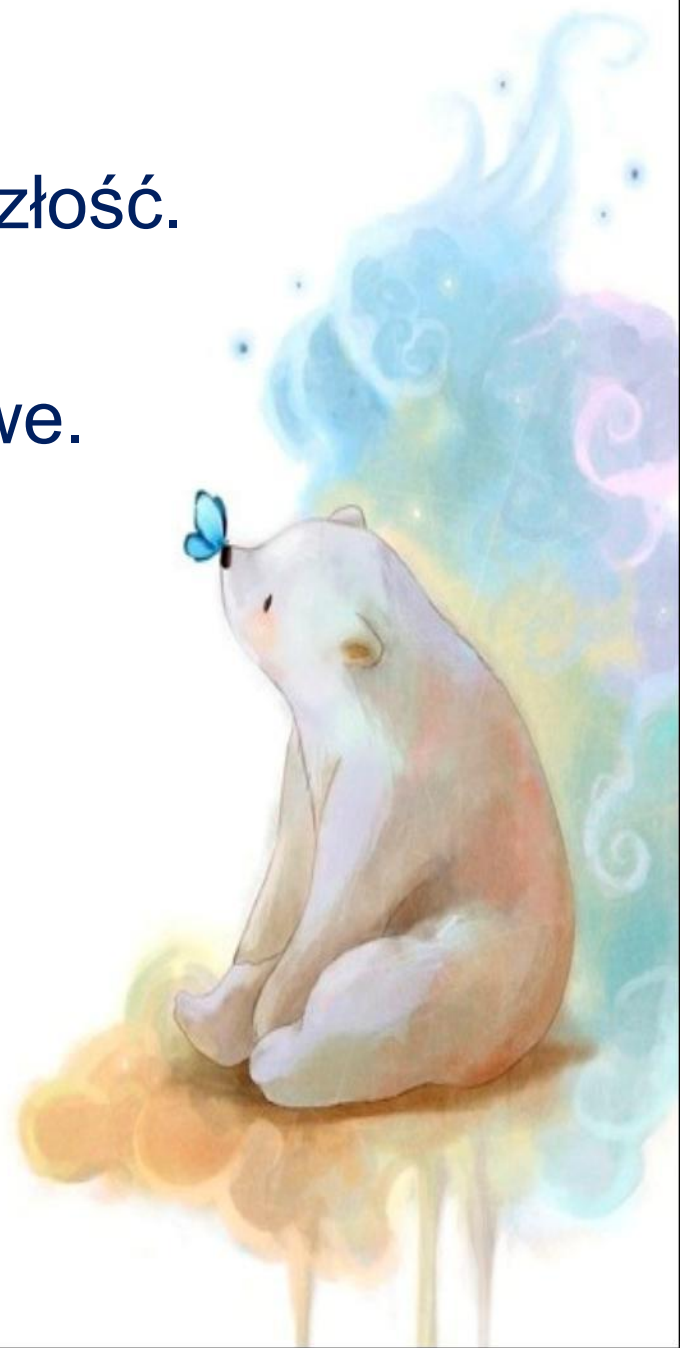
Podnosi się ciśnienie krwi, występują bóle
głowy, rośnie napięcie mięśni.



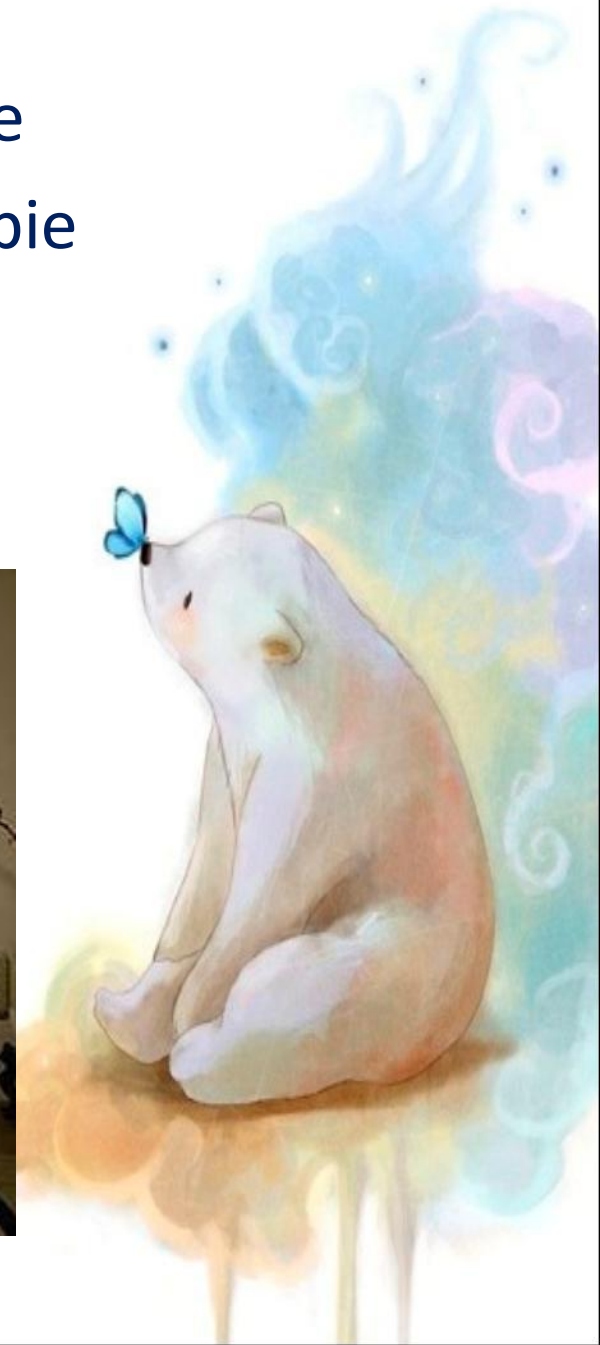
Przypomnij sobie, ile razy nie poradziłeś
sobie z własną złością? Kilka razy? Zawsze?



W każdym z nas gdzieś mieszka złość.
Sztuką jest nad nią zapanować.
Trzeba uwierzyć, że jest to możliwe.



A ponieważ jako uczniowie jesteście nie agresywni, tylko czasami nie radzisz sobie z emocjami, warto, abyście poznali sposoby, jak nie wpadać w złość.



1. MYŚL 😊 Myślenie nie boli 😊

W pierwszym momencie, gdy pojawi się sytuacja, która wywołuje u Ciebie złość, pomyśl czy ta osoba, która Cię sprowokowała, rzeczywiście miała to na celu? A może zrobiła to niechcący? Czy lody wypadły, bo chciały Cię zdenerwować? Możliwe, że to był przypadek? Możliwe, że jestem zdenerwowany i w tym momencie po prostu przewrażliwiony?

Uświadomisz sobie w ten sposób, że nie wszystko w życiu zmierza ku temu, aby wyprowadzić Cię z równowagi.



2. REDUKTOR ZŁOŚCI

Potem należy zastosować **tzw. reduktory złości**, czyli takie zachowania, które pozwolą na moment wyhamować impulsywne działanie.

Najskuteczniejsze reduktory to:

- głębokie oddechy,
- liczenie wstecz np. od 10 w dół,
- zamknięcie oczu i przywołanie w myślach przyjemnego miejsca, np. morza, lasu, parku itp.

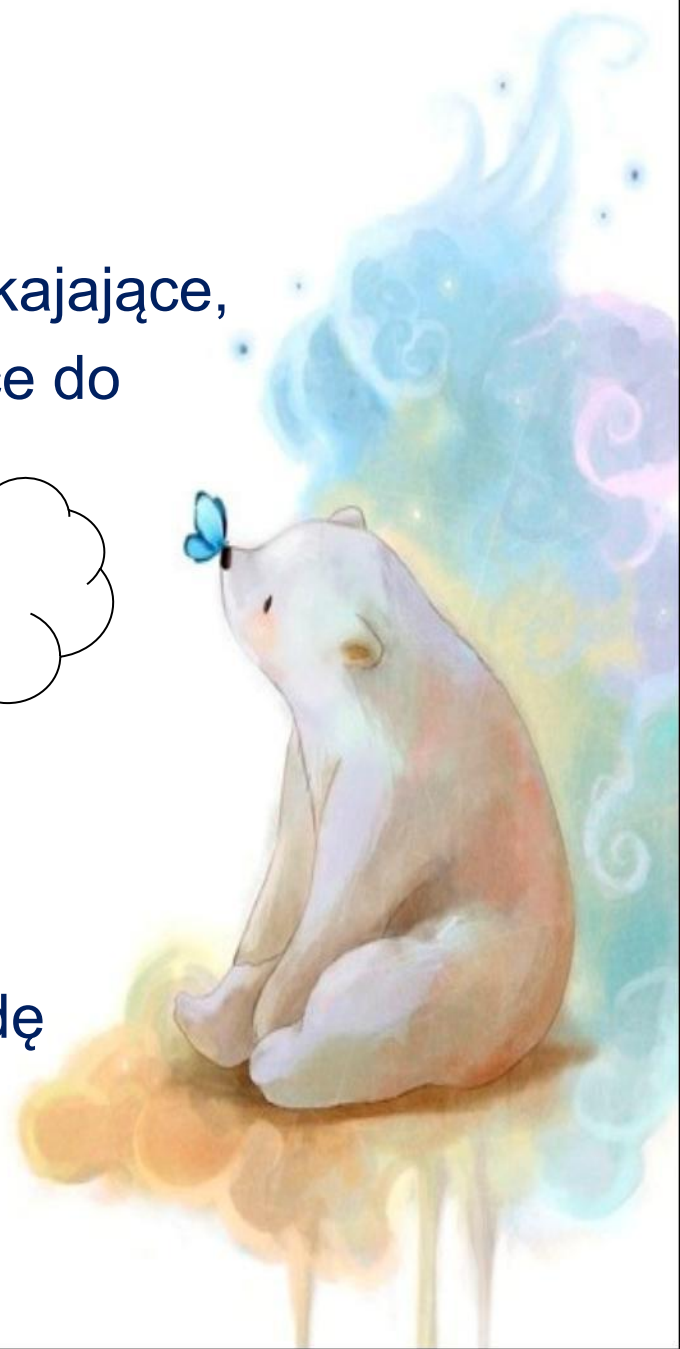


3. MYŚLI USPOKAJAJĄCE

Następnie powinny pojawić się myśli uspokajające, którym towarzyszy zachowanie zmierzające do odstąpienia od wybuchu złości.



Mówisz zatem sobie: nie, nie uderzę, odejdę stąd, nie dam mu się dzisiaj sprowokować, odwrócę się, nie będę się denerwować.



4. MYŚLI: JEŚLI - TO POTEM

Kolejnym etapem są myśli: jeśli - to potem. Są to myśli, w których zastanawiasz się lub przywołujesz z pamięci konsekwencje, jakie mogą Cię spotkać, gdy wybuchniesz złością.

Dla przykładu: jeśli go uderzę - potem będę miał szlaban od rodziców; jeśli znowu naubliżam nauczycielowi - to on potem wyśle mnie do dyrektora i będę miał kłopoty.



5. ZACHOWANIE POWSTRZYMUJĄCE

Potem odwracasz się i odchodzisz, podejmujesz odpowiednie do sytuacji zachowanie.



6. SAMONAGRADZANIE

Na koniec powinieneś się nagrodzić, czyli po prostu pochwalić się, powiedzieć np.:

- nie udało mu się wyprowadzić mnie z równowagi
- jestem dobra/dobry,
- fajny ze mnie gość,
- poradziłem sobie,
- nie dałam(-em) się sprowokować,



SŁOWA, KTÓRE BLOKUJĄ ZŁOŚĆ

Nie złość się!

Złość piękności szkodzi!

To nieładnie tak się złościć!



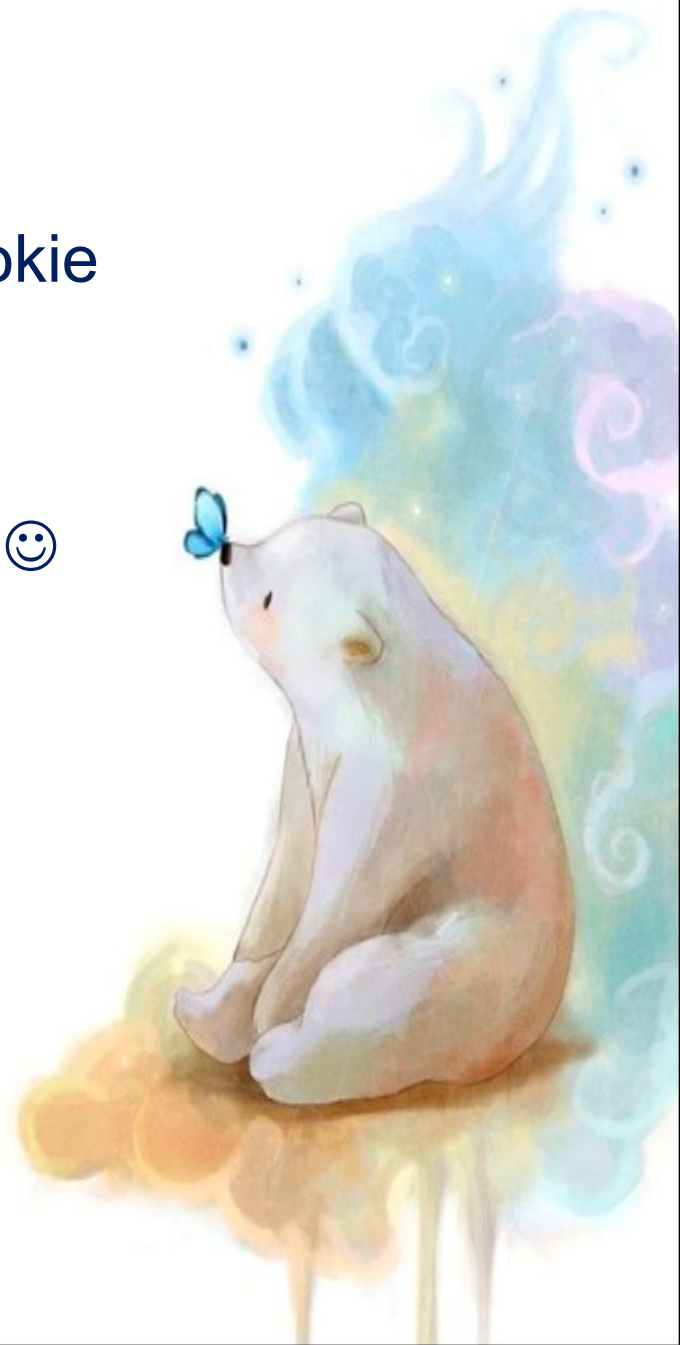
Proste, prawda? 😊

Na pewno nieraz stosowałaś(-eś) głębokie oddechy lub myśli uspokajające.

Tym razem spróbuj wszystko połączyć razem i poćwicz najpierw sam ze sobą 😊

Pamiętaj trening czyni mistrza😊

Dasz radę!



Może za pierwszym razem nie uda Ci się w pełni
zapanować nad złością, ale nie poddawaj się.
Warto próbować.



Świat jest lepszy, jeśli nie panoszy
się w nim złość 😊

**POWODZENIA
w opanowaniu złości!!!**

