

W świecie emocji – złość.

Wielu ludzi nie lubi lub boi się złościć i nie lubi, lub boi się, gdy ktoś inny się na nich złości. Złość jest nieunikniona, ponieważ jest naturalną ludzką emocją. Złość jest niezbędna jako źródło energii i sygnał, że dzieje się coś dla nas niekorzystnego. Złość pełni podobną funkcję jak podwyższona temperatura ciała, tj. sygnalizuje, że coś jest nie w porządku, po czym następuje mobilizacja organizmu do działania.

Złość nie tylko pomaga ludziom, którzy ją odczuwają, ale też jest ważnym sygnałem dla otoczenia, gdyż:

- pomaga ludziom rozpoznawać i zaspokajać własne potrzeby
- stanowi sygnał, że dzieje się coś niedobrego
- pozwala nam lepiej poczuć własną odrębność i ochronić własne psychologiczne granice
- pomaga w przetrwaniu niebezpiecznych sytuacji, zwiększa fizyczne możliwości i mobilizuje do walki lub obrony
- jest ważnym sygnałem w relacjach społecznych
- dodaje autentyczności i intensywności w interakcjach międzyludzkich.

Bezpieczne sposoby rozładowania złości

- J. Rozmowa o uczuciach i problemach.
- J. Napisanie o swojej złości lub narysowanie jej.
- J. Przeanalizowanie sytuacji, która wywołuje złość.
- J. Wczucie się w sytuację drugiej osoby.
- J. Zajęcia sportowe, treningi.
- J. Muzyka, taniec.
- J. Stosowanie technik relaksacyjnych.
- J. Wysiętek fizyczny - jazda na rowerze, sprząatanie, kopanie ogródka, spacer z psem.
- J. Płacz.
- K. Gniewienie gazet, bitwa na papierowe kule itp.
- J. Zrobienie sobie jakiejś przyjemności.

Naucz się wyrażać złość – czyli o tym jak można się złościć bezpiecznie.

Dla wielu osób problemem jest takie wyrażenie swojej złości, by nie raniła ona innych osób, ale też pozwoliła ujawnić naszą irytację. Najwłaściwszym sposobem na bezpieczne wyrażenie złości jest czterostopniowa procedura wyrażania złości:

1. Powiedz, co takiego robi druga osoba, co Ci przeszkadza. Jest to ważna informacja, ponieważ wiele osób nie uświadamia sobie pewnych swoich zachowań, które innych złością.
2. W sposób mocny, stanowczy, zdecydowany powiedz o odczuwanej przez Ciebie złości.
3. Poszukaj zaplecza. Zapleczem jest takie Twoje zachowanie, którego intencją jest zabezpieczenie siebie samego przed przyrostem złości. Równocześnie stanowi to przestrożę dla osoby, która jest źródłem złości. Należy bardzo jasno zdać sobie sprawę z faktu, że celem tego etapu nie jest ukaranie osoby, która nas irytuje, ale zadbanie o swoje samopoczucie i ochrona siebie przed eskalacją niemiłej dla nas emocji.
4. Zrealizuj swoje zaplecze. Stosujemy tylko wówczas, gdy poprzednie etapy nie dały pożądanego rezultatu.

Omówione kwestie stanowią fragment publikacji zawartej w materiałach wydawnictwa RAABE „Trudne sytuacje w szkole podstawowej”