

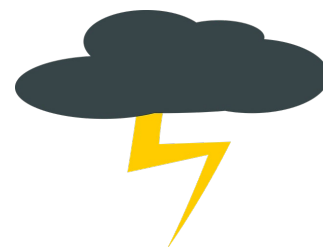
Moje emocje

Emocje, które odczuwamy każdego dnia bywają pozytywne lub negatywne, czyli trudne. Oczywiście wolelibyśmy doświadczać tylko tych pozytywnych, ale niestety zdarza się, że odczuwamy też takie, które są do nich przeciwne. Pojawiają się w różnych sytuacjach, spowodowane różnorodnymi zdarzeniami lub bodźcami. Do trudnych emocji bez wątpienia należy złość. Czasami pojawia się problem pt. jak poradzić sobie ze swoją złością? Ważne jest, aby zrozumieć, że każdy ma prawo ją przeżywać. Nie można tego zabronić. Jednakże można wymagać tego, aby umieć się ze swoją złością obchodzić, czyli kontrolować ją i odpowiednio wyrażać. Przede wszystkim pamiętajmy, iż **pod wpływem złości nie można krzywdzić innych**. Pamiętajmy – złość nie jest dobrą doradcą, a pod jej wpływem możemy działać na szkodę swoją i innych. Dlatego reakcja na sytuację, która nas zezłościła powinna być na chłodno, czyli wtedy gdy trudne emocje opadną.



Co można zrobić, aby pomóc rozładować napięcie związane ze złością:

- ★ ćwiczenia oddechowe poprawiają kondycję psychiczną i ogólne samopoczucie
- ★ relaksacja – zamknięcie oczu, wsłuchanie się w muzykę relaksacyjną pozwala na wyciszenie
- ★ aktywność fizyczna – kilka ćwiczeń typu podskoki, bieg, trening na siłowni, pływanie lub jazda rowerem itp.
- ★ przenoszenie swojej aktywności, czyli zamiast myśleć o źródle złości zajmujemy się czymś innym
- ★ rozmowa z kimś o swojej złości, może dostaniemy potrzebne wsparcie lub poradę
- ★ mówienie o swoich odczuciach i potrzebach – być może złość jest związana z brakiem realizacji jakiejś potrzeby
- ★ właściwa komunikacja, czyli usprawnianie dialogu – jeśli ktoś jest powodem złości, trzeba z nim to wyjaśnić poprzez rozmowę, wyrażanie tego, co w danym momencie się odczuwa, np. - „nie lubię, gdy mnie przezywasz...”, „złoszczę się, kiedy obgadujesz mnie za plecami...”, „nie podoba mi się to, że zawsze narzucasz swoje zdanie...”, trzeba mówić zamiast używania agresji wobec obiektu, który ją wywołał
- ★ dajmy sobie prawo do niepowodzeń i porażek – każda klęska czegoś uczy i pozwala na udoskonalanie się i wyciąganie wniosków, nie musimy być perfekcyjni i dobrzy we wszystkim, pozwólmy sobie popełniać błędy
- ★ zgniatanie „gniotka”
- ★ darcie gazet lub kartek



W przypadku darcia kartek można wykorzystać pewien sprawdzony sposób.

Na kartce narysujcie swoją złość – przedstawcie ją tak jak czujecie za pomocą określonych barw i wzorów. Następnie podrzyjcie na kawałki i schowajcie np. do słoika, pojemniczka lub worka. Zamknijcie w tym opakowaniu złość i odłóżcie na półkę. Niech szczelnie zamknięta nie zajmuje już Waszego umysłu.