

Wszyscy znamy uczucie złości/ gniewu

SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE ZŁOŚCIĄ ????



Jedną z emocji, których najczęściej doświadczamy jest złość. Jeśli jesteśmy wściekli i nic z tym nie zrobimy złość będzie narastała. Z emocjami nie musisz radzić sobie sam/a, zawsze o wsparcie możesz poprosić osobę dorosłą.

Poniżej zaproponuje kilka sposobów na radzenie sobie ze złością:

- Ruch, działanie –może to być spacer, bieganie, gra w piłkę jazda rowerem lub inny wysiłek (jeśli masz podwórko , pamiętaj o zachowaniu zasad kwarantanny narodowej)



- Uśmiechnij się – jeśli jesteś bardzo zły spróbuj się uśmiechnąć najlepiej do kogoś to spowoduje że poczujesz się dużo lepiej.



- **Podrzyj lub pognieć gazetę lub inny kawałek papieru- to też może pomóc poradzić sobie ze złością. Możesz ją z całych sił pognieść, żeby stała się małą kuleczką. Możesz podrzeć w drobny mak. Możesz też wziąć długopis i energicznie zamazać kartkę swobodnymi bazgrołami. Cokolwiek wybierzesz, wsadź w to jak najwięcej mocy, wyżyj się. To, co zostanie po kartce możesz symbolicznie wyrzucić do kosza na śmieci. Nie wystarczy jedna kartka? Nie ograniczaj się, sięgnij po kolejne.**



- **Muzyka – słuchanie muzyki powoduje że się zrelaksujesz. Pamiętaj żeby nie słuchać muzyki która będzie pogłębiała złości tylko takiej którą cię uspokaja.**



- **Rozmowa- jednym z głównych sposobem radzenia sobie z emocjami jest rozmowa, podczas której możesz opowiedzieć o tym co się stało opowiedzieć o tym co czujesz i jak chciałbyś żeby sytuacja wyglądała.**



- Liczenie - w przypadku kiedy jesteś bardzo zdenerwowany możesz spróbować liczyć w wolnym tempie od 1 do 10 lub od 10 do 1 a na koniec wziąć głęboki oddech.

1 2 3 4 5
6 7 8 9 0

- Tańcz i głośno śpiewaj- taniec i śpiew powoduje relaks. Jeśli jesteś zły na coś z pewnością ta forma aktywności pomoże ci się uspokoić.



- Obserwuj swoje reakcje w złości ;)

Ważne abyś pod wpływem emocji nie stosował przemocy, nie krzywdził innych przez drapanie ich, bicie, popychanie czy nawet niszczenie mebli/domu. To nie jest dobry pomysł na pozbycie się napięcia i złości ;/ Takie zachowania będą pogłębiać Twoją złość ;)



- Wizualizacja- spróbuj wyobrazić sobie miejsce które kojarzy ci się z przyjemnością np. miejsce gdzie spędziłeś wakacje to spowoduje że się uspokoisz.



- Krzyk i płacz są formami, które ułatwiają uwolnienie się od emocji. Ważne jest aby nie krzyżeć na kogoś i nie klócić się z kimś. Jeśli jesteś zdenerwowany możesz pójść w miejsce gdzie będziesz sam i jeśli czujesz, że chcesz popłakać lub pokrzyżeć to zrób to.



!!!!!!!!!!!!

Pamiętaj, że nie ma sposobów uniwersalnych. Musisz wybrać taki, który jest dla Ciebie najlepszy. Nie jest łatwo znaleźć efektywny sposób radzenia sobie ze złością, ale jeśli będziesz próbować na pewno go znajdziesz :)

Przykładowa bajka:

<https://www.youtube.com/watch?v=RTlInQkxcz0>