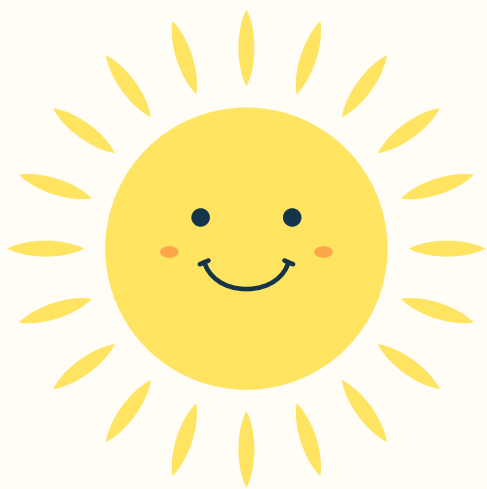
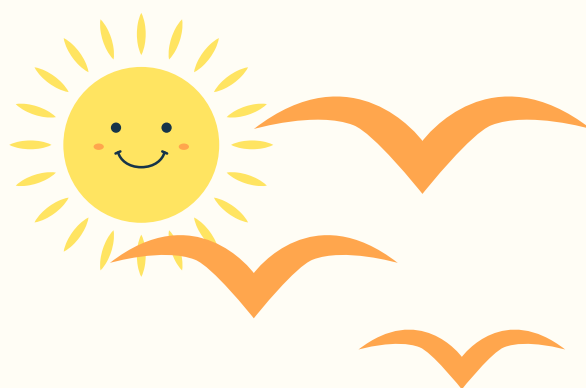


Jak się dzisiaj czujesz?

Nasze uczucia mogą być jak pogoda. Mogą się zmienić w każdej chwili. Pomyśl, jak się teraz czujesz i do jakiej pogody możesz to odnieść.



Szczęśliwy



Podniekstywany



Pewny siebie



Zmartwiony



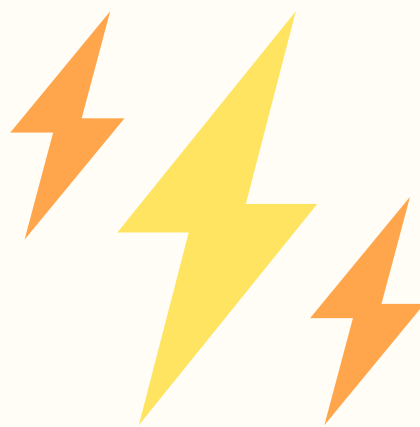
Przestraszony



Zdezorientowany



Znudzony



Zirytowany



Zły

Radzenie sobie z własną złością

Radzenie sobie z własną złością to jedna z umiejętności związanych z tzw. **inteligencją emocjonalną**.

Inteligencja emocjonalna to inaczej zestaw różnych umiejętności, które pozwalają:

- rozpoznawać emocje: „Co czuję?”;
- rozumieć własne stany emocjonalne: „Co się ze mną dzieje?”; „Skąd wzięły się te moje przeżycia?”; „Z czego wynikają?”;
- rozumieć stany emocjonalne innych osób: „Co on/ona przeżywa?”; „Czemu to przeżywa?”; „Jakie zachowania czy działania mogły doprowadzić do takiego stanu emocjonalnego?”

Co mi pomoże poradzić sobie z własną złością?

1. UMIEM ROZPOZNAĆ SWOJĄ ZŁOŚĆ

Najlepiej jeszcze na wczesnym etapie, zanim osiągnie ona poziom furii, warto przypomnieć sobie stopniowanie złości:

- rozdrażnienie (rodzaj niewygody);
- irytacja (intensywniejsza niż rozdrażnienie);
- złość;
- wściekłość;
- furia.

2. POTRAFIĘ ZROZUMIEĆ, CO SIĘ ZE MNĄ DZIEJE

To jakby poczuć „siebie w sobie”, np. odpowiedzieć samemu/ej sobie na pytania:

- Co się ze mną dzieje?
- Co odczuwam fizycznie, co dzieje się z moim ciałem?
- W którym miejscu ciała to czuję?
- Czy jestem w stanie słyszeć, co mówią do mnie inni? Czy przyjmuję ich argumenty?

Dociera to do mnie?

- Czy głośno mówię? Krzyczę? Drży mi głos?
- Co robię z moim ciałem? Kręcę się, chodzę, uderzam, bujam nogą?

3. CO SIĘ STAŁO, ŻE SIĘ ZE ZŁOŚCIŁEM/AM?

Kiedy złość pojawia się nagle i niespodziewanie, zazwyczaj nie mamy wątpliwości, że to właśnie ta emocja, bo nagła sytuacja uruchamia cały mechanizm automatycznej reakcji.

Wystąpił bodziec – jest reakcja, jasna sprawa, co nas zezłościło: np. popychanie podczas oczekiwania w kolejce do sklepu czy na stołówce – złość.

Metoda S T O P



METODA STOP

W ciągu dnia można wyznaczyć sobie momenty, by zrobić „stop” i zapytać siebie:

- Jak się czuję?
- Co przeżywam?
- Czemu to czuję?
- Co wpłynęło na to, że tak się czuję – albo kto?

To chwila SAMOŚWIADOMOŚCI.

W ciągu jednego dnia przeżywamy bardzo dużo emocji i stanów emocjonalnych – one cały czas w nas krążą, niektóre się kumulują, niektóre odpływają, zmieniają się w inne – ale bardzo rzadko mamy ich świadomość. Dlatego „metoda stop” to ćwiczenie, które pomaga zorientować się w naszych przeżyciach, nazwać je i posegregować poprzez nadawanie im przynależności – np. czuję złość, ponieważ ktoś zdjął mój plecak z ławki i położył na podłodze; jest mi smutno, bo przed chwilą oglądałam filmik, w którym „coś” smutnego się wydarzyło. Jestem zaskoczony, że tak mało osób podłączyło się na tę lekcję online.

„Metoda stop” służy stworzeniu przestrzeni dla naszego życia psychicznego, które toczy się cały czas. Możemy ćwiczyć fizycznie, żeby być w dobrej formie, mieć mięśnie, sprawność, zdrowie. Możemy doskonalić się również w samoświadomości emocjonalnej, dzięki czemu, nasze życie psychiczne będzie zdrowsze.

METODA STOP – ROLA DOROSŁEGO

Rolą dorosłego jest pomóc dziecku wprowadzić taką zasadę, żeby uczyło się „zatrzymywać” i wsłuchiwać w siebie: Zatrzymaj się na chwilę i sprawdź, co się z Tobą dzieje.

- Zrób „stop” – zatrzymaj swoje ciało i myśli.
- Moje ciało: poszukaj, gdzie w swoim ciele odczuwasz emocje – w którym miejscu.
- Opisz, jak to czujesz: co czujesz w tym miejscu? Czy coś cię boli, ściska, gniecie, spina się, np. czuję ciężar na ramionach, ścisk w żołądku.
- Wyobraź sobie to, co czujesz: przy użyciu wyobraźni nazwij to odczucie z ciała – jaki ma kolor, jaki kształt, czy ma temperaturę – jak wysoką, czy to gorączka? Czy ma jakąś konsystencję – jest rzadkie, gęste? Jaką ma wielkość – jest małe, duże?
- Nazwij to odczucie – jaka to emocja? To jest złość, wściekłość, smutek, strach, radość... (dobrze jest przygotować listę emocji).
- Pozwól sobie na tę emocję – masz prawo tak się czuć: „OK, emocjo, że jesteś, nie muszę z tobą walczyć, nie muszę się ciebie bać, mogę z Tobą pobyc”. Pamiętaj: emocje są jak obłoki na niebie – każdy w końcu odpłynie w dal.
- Poszukaj przyczyny: jak myślisz, co mogło spowodować, że taka emocja się pojawiła? „Co ta emocja chciała mi powiedzieć”

Co trzeba wiedzieć o złości



Poniżej znajdują się informacje, które warto przekazać dzieciom z użyciem środków dostosowanych do ich wieku.

- **Złość jest zdrowa. To naturalna emocja i wyrażanie jej jest naszym naturalnym prawem. Ważne, w jaki sposób ją wyrażamy.**
- **Na pojawienie się złości nie mamy wpływu, ale na to, co z nią zrobimy, już tak.**
- **Złość jest reakcją fizjologiczną i psychiczną, dotyczy ciała i uczuć.**
- **Szczególnie dzieci powinny móc się złościć, żeby były zdrowe psychicznie i rozwijały się prawidłowo. Sposoby wyrażania złości zmieniają się z wiekiem i rozwojem.**
- **Dzieci, szczególnie te małe, nie mają jeszcze odpowiednich umiejętności ani wiedzy, jak radzić sobie ze złością. To dorośli mają za zadanie pokazać im, jak można to robić w sposób konstruktywny.**
- **Kontrolowanie własnej złości oznacza przyjęcie odpowiedzialności za to, co nas stresuje, rani i frustruje.**
- **Zapanowanie nad naszymi reakcjami na złość wymaga pracy i ćwiczeń, nie następuje samoistnie, drogą do zmiany jest samoświadomość i praktyka.**
- **Na naszą złość największy wpływ mają nasze myśli i przekonania. Są one silniejsze niż biochemiczne procesy i genetyczne dziedzictwo.**

Kształtowanie prawidłowych reakcji

Dorośli mają do odegrania kluczową rolę w uczeniu reakcji i zachowań jako odpowiedzi na przeżywane emocje. Dzieci uczą się od dorosłych poprzez modelowanie zachowań. Dzięki dorosłemu dziecko może:

- zauważyć emocje na twarzy dorosłego,
- zaobserwować emocje w zachowaniu dorosłego,
- zrozumieć swoje emocje (prawidłowo nazwać impuls z ciała),
- nadać odczuwanym emocjom prawidłowe znaczenie.

Jeśli dodatkowo dorosły mówi o swoich emocjach, dziecko może potwierdzić, że to, co ono widzi i czuje, jest spójne z tym, co pokazuje i mówi dorosły. Tłumienie emocji przez dorosłego może powodować problemy z prawidłowym odczytywaniem przez dzieci stanów emocjonalnych doświadczanych przez osoby dorosłe oraz wiązania ich z konkretnymi zachowaniami. Może także mieć wpływ na to, jakich sposobów ekspresji danej emocji dziecko się nauczy.

Ukierunkowanie emocji

Ważne jest stworzenie dziecku przestrzeni i okazji do konstruktywnego ukierunkowania emocji – np. takich jak:



• Aktywność fizyczna

Ruch ma ogromny wpływ na nasze zdrowie fizyczne, kondycję i pracę mózgu. Pomaga przeżywać i wentylować emocje, uwolnić je z ciała. Podczas aktywności fizycznej wytwarzają się endorfiny, które są hormonami szczęścia. Aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko depresji, stanów lękowych i ADHD.

• Swobodna zabawa

Pozwól dziecku na swobodną zabawę. Zabawa nie tylko odzwierciedla uczucia dziecka, lecz także pozwala je wyrazić. W zabawie dzieci najlepiej trenują swoje umiejętności samoregulacji emocji.

Kształtowanie prawidłowych reakcji

Ukierunkowanie emocji c.d.

• Techniki relaksacyjne

Techniki relaksacyjne umożliwiają odprężenie, radzenie sobie ze złością oraz innymi emocjami. Pomagają w harmonijnym rozwoju dziecka. Techniki te mogą się okazać szczególnie skuteczne w pracy ze starszymi dziećmi i młodzieżą szkolną.

• Techniki oddechowe

Przysłowiowe: „weź głęboki oddech”. Udowodniono naukowo, że ćwiczenie prawidłowego i świadomego oddechu w trakcie trwania silnych emocji pozwala je wyciszyć.

• Praca z ciałem

Emocje odkładają się w ciele, powodując np.: sztywnienie karku, napięcie w łopatkach, napięcie w splocie słonecznym (garbienie się). Po zlokalizowaniu napięcia – miejsca, gdzie emocje utknęły, możemy uwolnić je za pomocą ruchu, za pomocą ćwiczeń:

- ruchy otwierające: – odchylanie głowy, – odchylanie się do tyłu, – kręcenie obiema rękami do tyłu, – rotowanie stawu biodrowego;
- ruchy strzepujące: – potrząsanie rękoma, – potrząsanie nogami, – potrząsanie całym ciałem (wyrzucanie z siebie emocji)
- ruchy uspokajające:
 - bujanie (machanie) rękami w powietrzu,
 - naprzemienne bujanie nogami,
 - huśtanie się.

