CO ROBIĆ, GDY SIĘ ZŁOŚCISZ

???

cz. I

Najważniejsze, co musisz sobie uświadomić, to to, że : nie ma dobrych czy złych emocji – one po prostu są.

Emocje to informacje o tym, że twoje ważne potrzeby są lub nie są zaspokojone.

Pomimo, że niektóre odczuwane przez nas emocje są przyjemne, a inne nie, każda z emocji jest nam potrzebna i pełni ważną rolę.

Przykładowo:

- **radość**- informuje nas o tym, że coś jest dla nas dobre
- **strach**- jest odpowiedzią na niebezpieczeństwo, ostrzega organizm, daje sygnał do ucieczki
- **wstyd**- może nas mobilizować do dalszej pracy nad sobą
- **złość**- wyzwala w nas energię do działania,motywuje do poprawy naszej sytuacji.

Nie mamy wpływu ani kontroli nad tym czy emocje się pojawią. Mamy jednak możliwość decydowania o sposobie, w jaki chcesz reagować, gdy pojawia się dana emocja.

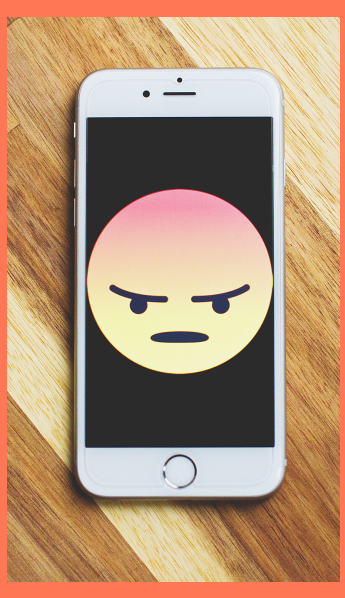
Opracowała: Ismena Bąk, psycholog szkolny

CO ROBIĆ, GDY SIĘ ZŁOŚCISZ ???

cz. I

Metoda stopniowania reakcji

I. Udziel informacji



Informujemy kolegę/koleżankę o tym jej zachowaniu, które nam przeszkadza.
Wiele osób nie zdaje sobie sprawy z tego, że pewne ich zachowania mogą być denerwujące dla innych.
Mówimy np. „Przeszkadza mi to, że pukasz w moje krzesło”

II. Wyraź to, co czujesz

Jeśli osoba nadal kontynuuje swoje zachowanie, wyrażamy swoją irytację. Ważne, aby informacja wypowiedziana była wprost, stanowczo i zdecydowanie, tak, by druga osoba wiedziała że sytuacja jest poważna.
np. „ W dalszym ciągu pukasz w moje krzesło i to mnie naprawdę złości”

III. Przywołaj zaplecze

Jeśli kolega nadal nie rezygnuje z irytującego nas zachowania, informujemy, co zrobimy jeśli nie zaprzestanie. Jest to etap poszukiwania zaplecza. Zapleczem w tym momencie może być np. zwrócenie się o pomoc innych osób lub wyciągnięcie konsekwencji.
np. „ Jeśli nie przestaniesz stukać w moje krzesło, zawołam nauczyciela".

IV. Skorzystaj z zaplecza

Jeśli pomimo konkretnej informacji o naszych zamiarach , druga osoba nadal kontynuuje swoje zachowanie, przechodzimy do realizacji tego, co zapowiadaliśmy.
– Proszę nauczyciela o interwencję.

Opracowała: Ismena Bąk, psycholog szkolny