Co robić, gdy się złościsz?

cz. II

Inne metody

Opracowano na podstawie książki: "Co robić, gdy się złościsz? Techniki zarządzania złością." dr Dawn Huebner

1. Przerwa.

Odejdź od tego, co wzbudziło Twoją złość. Spędź chwilę w samotności, by uspokoić się i jaso myśleć. Wymaga to wielkiej siły woli, ale naprawde działa! Przerwa sprawi, że lepiej się poczujesz i odzyskasz jasność myślenia. Wtedy mniej prawdopodobne jest to, że wpadniesz w kłopoty, a bardziej możliwe, że rozwiążesz problem:)

Przykłady zastosowania metody przerwy: wyjście do pokoju, rzucanie piłką do kosza, zabawa z psem, czytanie książki, a w szkole np. rysowanie w brudnopisie, czy pójście na przerwie do sklepiku po wodę.

2. Zimne myśli.

Gdy wpadamy w złość, nasz mózg wytwarza myśli gorące (myślimy tylko o tym, jak bardzo się rozzłościliśmy), które podsycają złość. Zimne myśli natomiast to zdania, które możesz powiedzieć sam do siebie, aby zapanować nad swoją złością i które pomogą Ci się uspokoić. Przykłady zimnych myśli: "To nie jest warte mojej złości", "Przeżyję to", "Moja złość nic tu nie pomoże".

Ciekawe jest to, że zimne myśli działają tak naprawdę tylko wtedy, gdy sami je przywołujemy. Gdy słyszymy te zdania od kogos innego, najczęściej odnoszą odmienny skutek:)

Opracowała: Ismena Bąk, psycholog szkolny

Co robić, gdy się złościsz?

cz. II

Inne metody

cd.

3. Bezpieczne pozbywanie się złości.

Mózg i ciało współpracują ze sobą, by chronic nas przed zagrożeniem. Nasz mózg postrzega złość jako oznakę niebezpieczeństwa. W naszym ciele dzwoni alarm- jesteśmy gotowi do walki. W takich sytuacjach metoda przerwy lub zimnych myśli może nie wystarczyć. Musimy zrobić coś ze złością nagromadzoną w naszym ciele, ale nie może to być agresja.

Dwa sposoby na uwolnienie złości:

- **metoda aktywna**- "spalanie" złosci, np. ruch, sport, taniec, liczenie do 10, głosny śpiew. Dobrze jest wcześniej przygotować sobie taką listę czynności, które pomogą ci aktywnie uwolnić złość z ciała.
- **metoda wyciszająca**- oparta głównie na oddechu. Sprawdzą się tu różne ćwiczenia oddechowe, ale przede wszystkim: głęboki wdech nosem, powolny wydech (też nosem lub ustami). To proste, prawda?:) Można też liczyć oddechy lub wyobrażać sobie, że przy wydechu wydychamy z siebie całą złość.

4. Rozwiązywanie konfliktów.

Pamiętaj- tak naprawdę sensowne rozwiązywanie konfliktów jest możliwe tylko wtedy, gdy uda się nam zapanować nad swoim ciałem dzięki wcześniejszym metodom. Wtedy możesz spokojnie wyrazić swoją opinię i zawalczyć o swoje. Nie oznacza to postawienia na swoim, często będzie trzeba wypracować kompromis.

Opracowała: Ismena Bąk, psycholog szkolny