

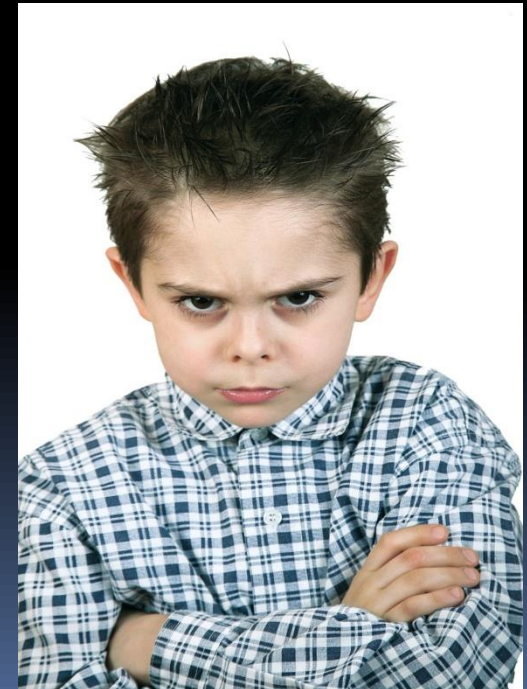


Jak poradzić sobie ze złością?

ZŁOŚĆ – CO CIĘ

ZEZŁOŚCIŁO ?

Katarzyna Gałęza



Czy to dobrze, czy źle,
że ktoś się zezłościł?



- Ani dobrze, ani źle, po prostu się zezłościł.
- Nie można oceniać cudzych uczuć.

Każdy ma prawo do złości.



- Złość jest potrzebna każdemu człowiekowi. Informuje, że dzieje się coś niedobrego.

Każdy ma prawo do złości.



- Złość nas informuje o tym, że zostało zagrożone czyjeś terytorium, bezpieczeństwo, prawa człowieka lub szacunek do samego siebie.

Złość działała jak dzwonek telefonu-informuje nas o czymś.



- W telefonie trzeba podnieść słuchawkę i dowiedzieć się, kto i z czym dzwoni.

Złość informuje nas o czymś.

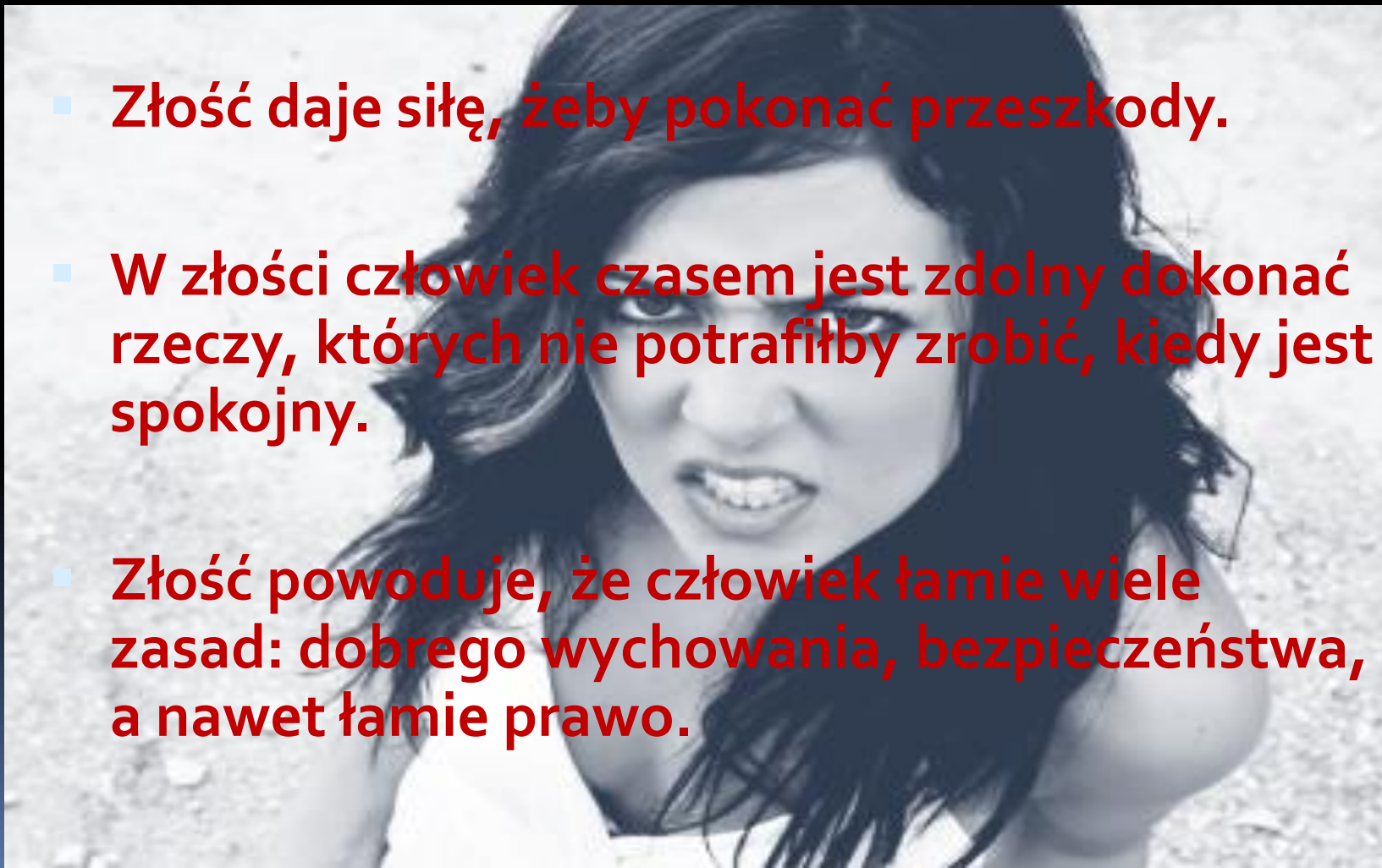


W przypadku złości trzeba zastanowić się:

- Co ją spowodowało?
- I co z tym zrobić?

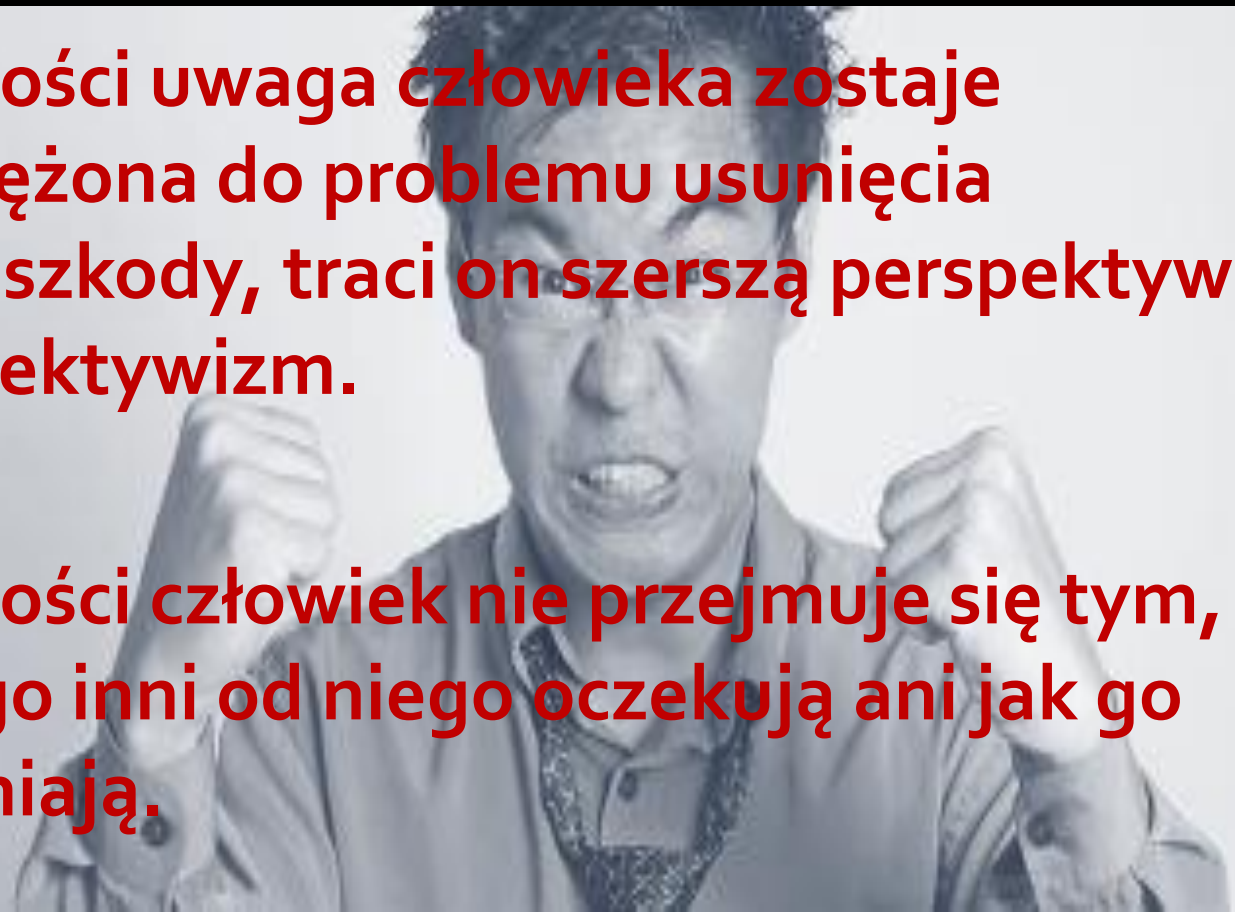
Co daje, co powoduje złość?

- Złość daje siłę, żeby pokonać przeszkody.
- W złości człowiek czasem jest zdolny dokonać rzeczy, których nie potrafiłby zrobić, kiedy jest spokojny.
- Złość powoduje, że człowiek łamie wiele zasad: dobrego wychowania, bezpieczeństwa, a nawet łamie prawo.



Co się dzieje z człowiekiem, kiedy jest zły?

- W złości uwaga człowieka zostaje zawężona do problemu usunięcia przeszkody, traci on szerszą perspektywę i obiektywizm.
- W złości człowiek nie przejmuje się tym, czego inni od niego oczekują ani jak go oceniają.



Kiedy pojawia się złość?

- Gdy na drodze do celu staje przeszkoda.



- Tę przeszkodę trzeba usunąć, by nadal podążać swoją ścieżką.
- Przeszkody mogą być różne ludzie, rzeczy.

Przeszkody

Przeszkody mogą być różne



mogą być nimi
ludzie



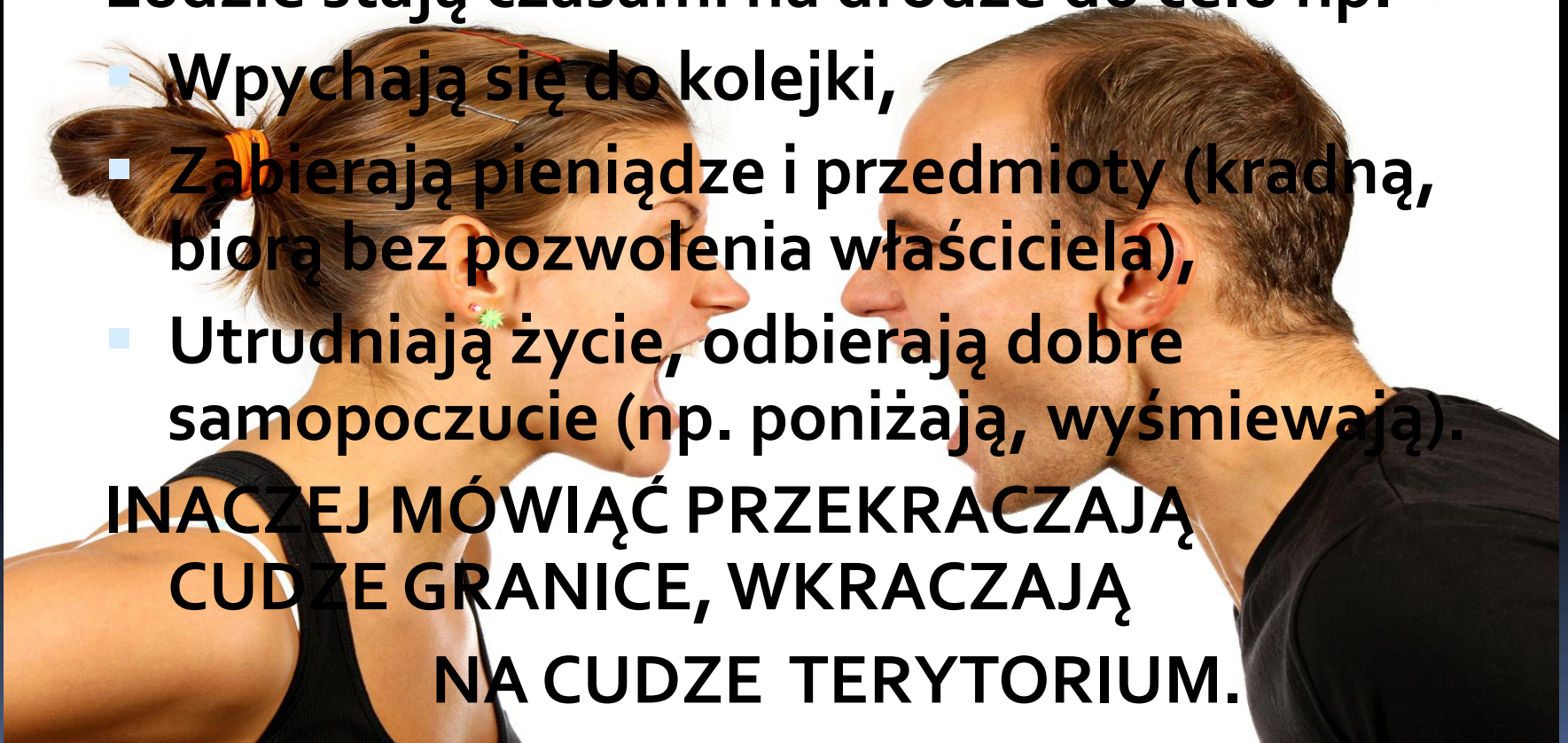
mogą być nimi
rzeczy

Złość spowodowana przeszkodą jaką są ludzie.

Ludzie stają czasami na drodze do celu np.

- Wpychają się do kolejki,
- Zabierają pieniądze i przedmioty (kradną, biorą bez pozwolenia właściciela),
- Utrudniają życie, odbierają dobre samopoczucie (np. poniżają, wyśmiewają).

**INACZEJ MÓWIAĆ PRZEKRACZAJĄ
CUDZE GRANICE, WKRACZAJĄ
NA CUDZE TERYTORIUM.**



Złość spowodowana przeszkodą jaką są przedmioty.

Rzeczy stają się przeszkodą, kiedy:

- zawadzają (np. drzewo na szosie),
- Psują się (np. telefon w którym co chwilę wyładowuje się bateria powoduje zdenerwowanie),
- Nie spełniają swojej funkcji (np. tępy nóż nie tnie chleba).

Im więcej
bezradności,
tym więcej złości.



- Niektóre przeszkody wydają się niemożliwe do pokonania.
- Jeśli myślisz, że nie potrafisz pokonać przeszkody, to albo się wycofujesz i chowasz uczucie do wewnątrz, albo ogarnia Cię wielka złość, wściekłość, furia z bezradności.

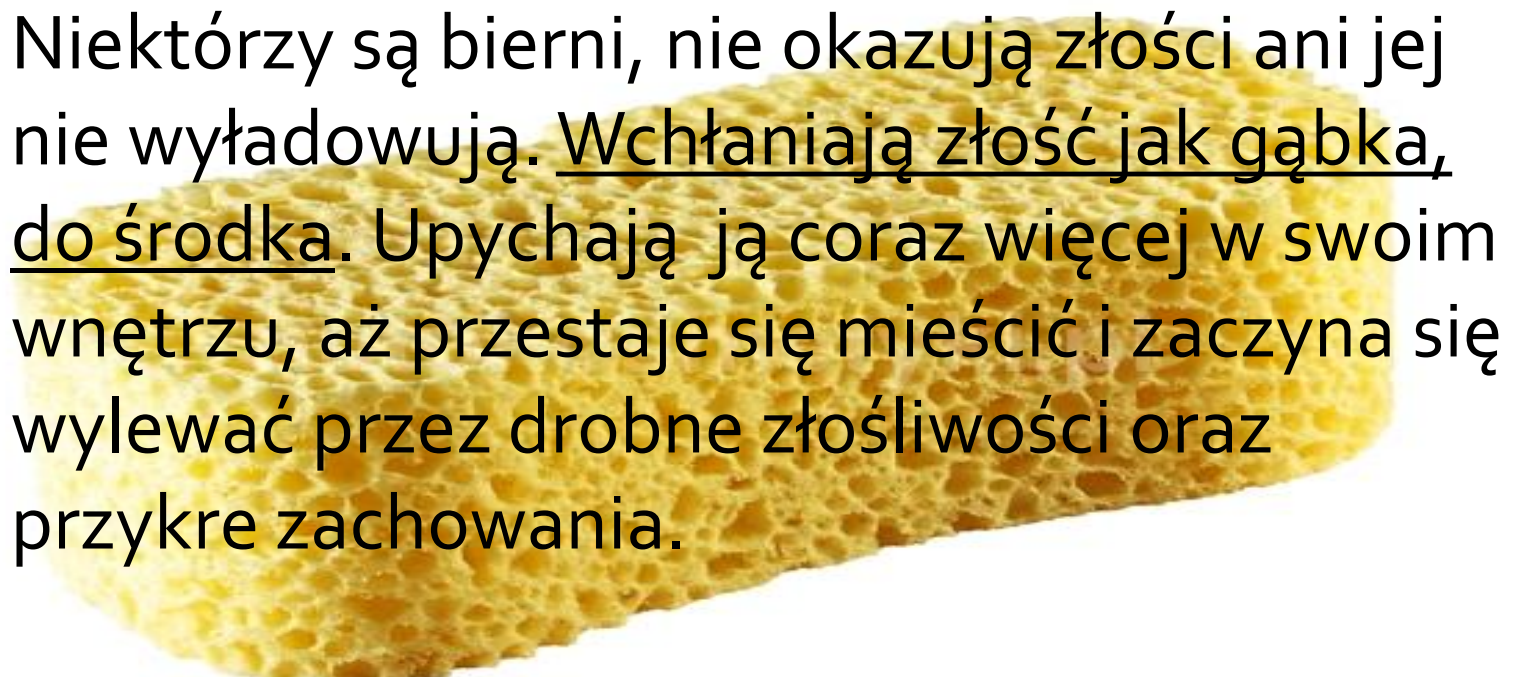
Złość służy temu, by
człowiek obronił siebie
i swoich najbliższych, swoje
terytorium, to w co wierzy
i swoje prawa.



Jak ludzie reagują na złość?

JAK GĄBKI

- Niektórzy są bierni, nie okazują złości ani jej nie wyładowują. Wchłaniają złość jak gąbka, do środka. Upychają ją coraz więcej w swoim wnętrzu, aż przestaje się mieścić i zaczyna się wylewać przez drobne złośliwości oraz przykre zachowania.



Jak ludzie reagują na złość?

WULKANY

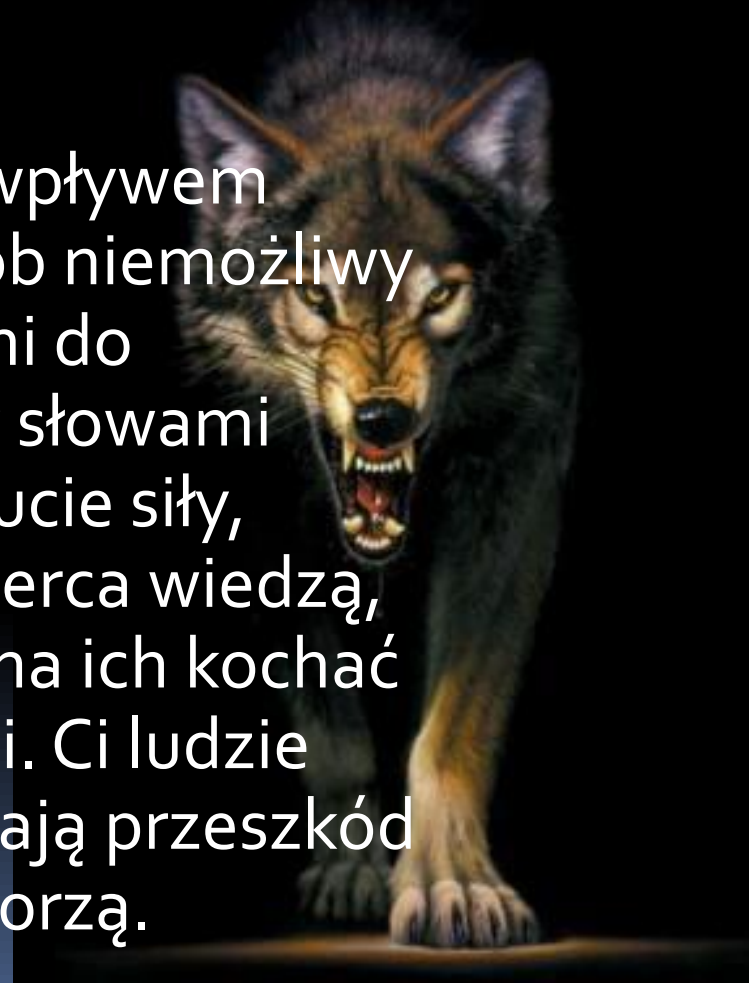
- Niektórzy ludzie nie chcą okazywać swojej złości. Upychają ją w środku, aż powstaje ciśnienie nie do **wytrzymania**, a wtedy człowiek **wybucha jak wulkan**. Byle drobiazg może spowodować taki wybuch, a otoczenie nie rozumie, dlaczego do niego doszło.

NIKT NIE ROZUMIE WULKANÓW, LUDZIE BOJĄ SIĘ ICH.

Jak ludzie reagują na złość?

NAPASTNICY

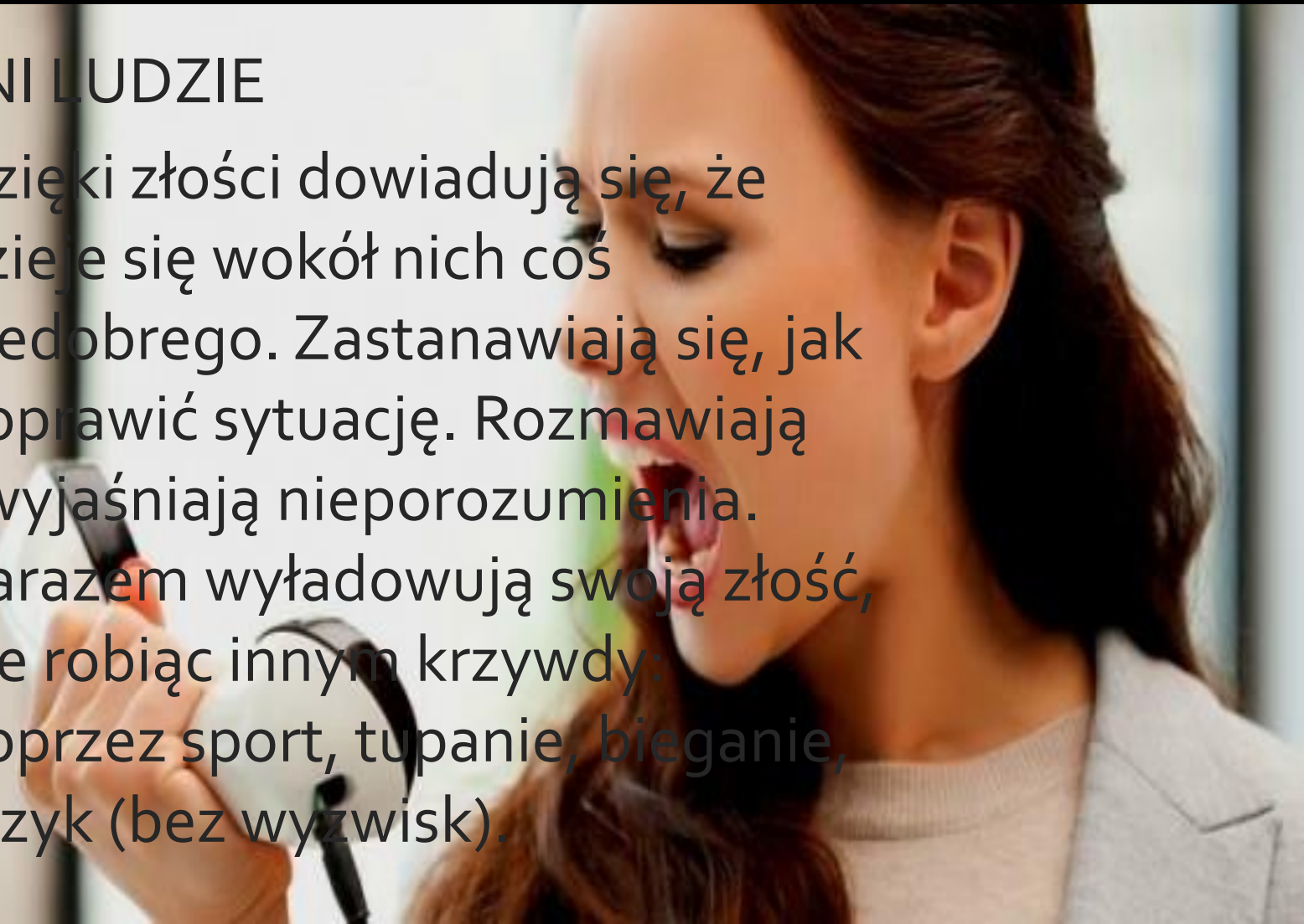
- Ci ludzie są agresywni, pod wpływem złości zachowują się w sposób niemożliwy do zaakceptowania. Są zdolni do wyrządzenia innym krzywdy słowami i czynami. Mają złudne poczucie siły, bo inni się ich boją. W głębi serca wiedzą, że źle postępują, że nie można ich kochać i to ich jeszcze bardziej złości. Ci ludzie zastraszają innych, nie usuwają przeszkód ze swojego życia, tylko je tworzą.




Jak ludzie reagują na złość?


SILNI LUDZIE

- Dzięki złości dowiadują się, że dzieje się wokół nich coś niedobrego. Zastanawiają się, jak poprawić sytuację. Rozmawiają i wyjaśniają nieporozumienia. Zarazem wyładowują swoją złość, nie robiąc innym krzywdy: poprzez sport, tupanie, bieganie, krzyk (bez wyzwisk).





Czy złość jest zawsze uzasadniona?

- NIE ZAWSZE
 - Czasami złość jest uzasadniona a czasami nie.
 - To zależy od tego, czy to, co wydaje się przeszkodą, rzeczywiście nią jest.
- 

1 Przykład

Przypuszczasz, że ktoś umyślnie nie oddaje Ci książki.



Wtedy twoją reakcją jest złość.

A MOŻE CHCE ODDAĆ, ALE Z JAKIEGOŚ
POWODU NIE MOŻE?

Kiedy tak pomyślisz, wtedy złość mija

2 Przykład

Ktoś zajeżdża Ci drogę na rowerze.




Jeśli myślisz, że robi to specjalnie, żeby cię poniżyć,
to się złościś.

KIEDY JEDNAK UZNASZ, ŻE PRZYCZYNA BYŁA
NIEUWAGA LUB BRAK UMIEJETNOŚCI LUB
PO PROSTU ŻART PRZESTAJESZ SIĘ ZŁOŚCIĆ

Kiedy tak pomyślisz, wtedy złość mija

Co zrobić żeby mniej się
złościć?

Wyobraź sobie taką sytuację. Idziesz drogą,
śpieszysz się, bo po drugiej stronie czekają na
ciebie przyjaciele i wspaniale spędzony z nimi
czas.



**A TU NAGLE WYRASTA PRZED
TOBĄ MUR!!!**

Co robisz?

MYŚLISZ: PRZEZ TEN MUR NIE DAM
RADY PRZEJŚĆ

Złóścisz się, tupiesz nogami,
wyzywasz go, a on nic. Stoi.
Ogrania Cię coraz większa
złość: uderzasz w mur, bijesz
go pięściami.

I co?

Nabijasz sobie siniaki.

Wściekłość Cię roznosi a mur
stoi nadal.

JAK INACZEJ MOŻESZ SOBIE PORADZIĆ?


Możesz przejść bokiem, górą,
przekopać się pod spodem.

Możesz wrócić do domu i
przynieść drabinę.


Możesz poprosić kogoś o pomoc,
może Cię podsadzi albo wrzuci
linę z drugiej strony.

Możesz pójść do celu inną drogą.
Musisz wierzyć, że znajdziesz
sposób, żeby dojść tam, dokąd
zmierzasz.

Musisz wierzyć, że sobie
poradzisz




Naucz się wierzyć w pozytywne rozwiązanie problemu.

- Poradzę sobie...
 - Znajdę sposób....
 - Jeszcze nie wiem co zrobić, ale za chwilę przyjdzie mi do głowy dobry pomysł....
 - Zawsze jest jakieś rozwiązanie i zaraz je wymyślę....
 - Spokojnie, powoli, zaraz zareaguję....
- 




Poszukaj pomocy w rozwiązaniu sprawy

- Porozmawiaj o tym z kimś, komu ufasz.
 - Poczytaj książki, które uczą, jak rozmawiać i rozwiązywać konflikty.
 - Poszukaj kogoś, kto pomoże Ci się porozumieć.
- 



Poszukaj innej drogi dojścia do celu.

- Zawsze jest kilka sposobów dotarcia do celu.
 - Zastanów się jakich sposobów jeszcze nie zastosowałeś/zastosowałaś.
 - Zastanów się co zrobiłby ktoś, kto radzi sobie w takich sytuacjach na twoim miejscu.
- 

Zaniżaj wartość przeszkody

- Ten mur wcale nie jest taki wysoki.
- Ten chłopiec wcale nie jest taki silny, jak się wydaje. Tylko tchórze pokazują kim to oni nie są.
- Te głupoty, które wygaduje Stefka, powstały w jej głowie. Ona tak naprawdę mówi o sobie, a nie o mnie.
- Nauczyciel nie wziął się na mnie, tylko po raz trzeci nie mam zadania domowego. Nadrobię zaległości i zgłoszę się.

Jak rozmawiać, żeby się jak najmniej złościć?

- Powiedz o swoich uczuciach. Mów o sobie np. Ja czuję się rozczarowany, jest mi przykro, czuję się oszukany.
- Podaj fakty
- Nie oceniaj drugiej osoby, nie obrażaj, ani nie poniżaj.
- Wysłuchaj argumentów drugiej strony
- Powiedz jakie masz oczekiwania
- Myśl o znalezieniu rozwiązania




Zdrowe zasady wyrażania złości

- Dobrze jest ją wyrzucić przez ruch (bieganie, skakanie, tupanie, rzucanie czymś co nie zdoła krzywdy)
- Można uwolnić ją przez krzyk albo zmienić jej charakter- z krzyku przejść do śpiewania i gwizdania, poprawienia sobie nastroju.



Zdrowe zasady wyrażania złości

Bardziej spokojne sposoby rozładowania złości to:

- Samotny spacer
 - Słuchanie muzyki
 - Malowanie, rysowanie złości
 - Pisanie o swoim samopoczuciu i jego przemianach
 - Rozmowa z kimś życzliwym o uczuciach i zdarzeniach
 - Zastosowanie technik relaksacyjnych
 - Modlitwa
- 


Niedobre sposoby radzenia sobie ze złością

- Atakowanie siebie (np. niszczenie swoich rzeczy, zadawanie sobie bólu, myślenie źle o sobie np. jestem głupi, nienawidzę siebie)
- Atakowanie innych (np. wyzywanie, upokarzanie, plotkowanie, niszczenie ich rzeczy, bicie)
- Nadmierne jedzenie, kiedy nie jest się głodnym
- Stosowanie trujących używek



Uwaga

- Niedobre sposoby radzenia sobie ze złością są atakiem na siebie, na dobre stosunki z ludźmi, na swój stan posiadania, a przede wszystkim na własne zdrowie i życie. Wynikają z bezradności.



Nie jesteś bezradny!

Nie jesteś bezradna!



literatura

- Opracowano na podstawie książki Elżbiety Zubrzyckiej „Co cię zezłościło?” – Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2016