

## ***Jak radzić sobie ze złością?***

*Każdy z nas odczuwa złość i ma problem z jej wyrażaniem. Żeby nauczyć się żyć ze złością należy zrozumieć i dowiedzieć się: czym jest, czemu służy i co zrobić, kiedy złość zaczyna być destrukcyjna. Zapraszam do zapoznania się z artykułem i obejrzenia filmu „Trening kontroli złości dla dzieci i młodzieży”.*

*(M.Ł.)*

Złość to emocja, która wiąże się z dużym wzburzeniem i stanowi reakcję między innymi na przekroczenie granicy osobistej, zagrożenie potrzeb lub niepowodzenie. Nie jest to ani dobra ani zła emocja, jest na pewno niezbędna do tego by móc mówić o równowadze emocjonalnej.

### **Jak wyrażamy złość?**

Najczęściej złość wyrażana jest na trzy sposoby:

**agresywnie** - reakcje związane z atakiem na przykład fizycznym lub słownym, które naruszają granice innych osób;

**pasywnie** - reakcje polegające a tłumieniu, próbie ignorowania emocji;

**asertywnie** - reakcja zwykle najskuteczniejsza, polegająca na wyrażeniu złości, odwołaniu się do swoich potrzeb i emocji z szacunkiem do odbiorcy i nienaruszająca jego granic.

### **Czemu służy złość?**

Złość stanowi naturalną odpowiedź na poczucie zagrożenia. To złość w sytuacji kryzysu dodaje nam sił i motywuje do podjęcia walki lub ucieczki. **Zarówno tłumienia, jak i niekontrolowane wybuchy emocji działają destabilizująco na nasz stan psychofizyczny.**

### **Jak ciało reaguje na złość?**

Organizm ludzki w trakcie odczuwania złości może reagować w specyficzny sposób.

***Pojawiają się:***

przyspieszony oddech

ucisk w gardle;

przyspieszone bicie serca;

intensywne napięcie mięśni, które może prowadzić do drżenia ciała;

zwiększona wrażliwość na bodźce,

czujność i tendencja do wyszukiwania sygnałów potencjalnego zagrożenia;

reakcja przewodu pokarmowego np.: wrażenie ucisku w żołądku;

postawa świadcząca o gotowości do nawiązania walki lub ucieczki.

**POLECAM KRÓTKI FILM UKAZUJĄCY PROSTE SPOSOBY REDUKCJI NAPIĘCIA I OPANOWANIA ZŁOŚCI .**

**<https://youtu.be/B1WeErymyYE>**

***Trening kontroli złości dla dzieci i młodzieży- materiał edukacyjny***

## **Co zrobić, kiedy złość zaczyna być destrukcyjna?**

Kiedy zauważysz, że złość zaczyna niszczyć Twoje życie, albo zaczynasz reagować agresywnie warto zastosować kilka technik:

**Podejmij działania, które pomogą rozładować nadmierne napięcie emocjonalne związane ze złością.**

- aktywność fizyczna - regularnie uprawiaj sport,
- znajdź bezpieczne miejsce, gdzie można swobodnie pokrzyczeć, czy popłakać.

**Proste sposoby, takie jak podarcie gazety lub napisanie listu o tym, co i dlaczego nas złości, mogą być wstępem do poznawania i osvajania irytacji lub gniewu.**

**Spróbuj się wyciszyć.** Warto zwolnić nieco tempo życia i przyjrzeć się swojej złości.

Zachęcam do wypróbowania prostej techniki: połóż się lub usiądź wygodnie, wyrównaj oddech i sprawdź, co się dzieje z twoim ciałem, gdzie dokładnie czujesz złość. Sprawdź, czy przyspiesza bicie twojego serca, a może pojawia się ucisk lub ból w jakimś miejscu. To może być pomocne zwłaszcza w sytuacjach, gdy masz kłopot z nazywaniem tego, co czujesz lub rozróżnianiem własnych emocji.

**Wypróbuj techniki relaksacyjne.** Możliwości jest wiele: ćwiczenia oddechowe, treningi autogenne, polegające na napinaniu po kolei wszystkich partii mięśni, medytacje lub techniki uważności.

**Popracuj nad komunikacją.** Umiejętność mówienia o swoich emocjach, potrzebach i oczekiwaniach zwiększa szanse na świadome odczuwanie złości i radzenie sobie z nią.

**Trening zastępowania agresji.** Czyli oferta dla osób, u których ekspresja złości skutkuje agresywnym zachowaniem. Metoda ta wzmacnia umiejętność kontroli własnej impulsywności i rozwija zachowania prospołeczne

**Psychoterapia.** Kiedy samodzielne próby pracy ze swoją złością nie przynoszą oczekiwanych efektów, warto rozważyć głębszą formę pracy nad sobą, czyli terapię. Regularna praca z terapeutą, może poprawić funkcjonowanie emocjonalne, relacje społeczne oraz jakość codziennego życia.

*Przy opracowaniu wykorzystano artykuł „ Złość: czym jest i jak sobie z nią radzić?”  
psycholog Patrycji Szelağ-Jarosz.*