



Bezpieczna obsługa złości.

Niejednokrotnie słyszymy w różnych sytuacjach, że nie powinno okazywać się złości, gniewu i innych emocji uznawanych na co dzień często za złe, a ujawnianie ich za niekulturalne, nieetyczne, bo złością się tylko źli ludzie. Takie przekonanie warto zmienić i zastąpić je bardziej zgodnym z naturą człowieka, ponieważ nie jest możliwe, by nie doświadczać niewygodnych emocji. Warto w związku z tym nauczyć się radzić sobie w sytuacjach trudnych, w których pojawiają się niewygodne uczucia i emocje.

- **Przyjąć zgodnie z poznaniem, że:**

→ Nie ma złych i dobrych uczuć, natomiast mogą być one dla nas wygodne bądź niewygodne (trudne).

→ Zasadniczo mamy dwie możliwości ich wyrażenia: wyładowanie bądź komunikacja.

→ To my wybieramy, co w danej chwili mówimy, myślimy, jak się zachowujemy.

Im bardziej świadomie i uważnie potraktujemy przeżywane emocje, tym większa szansa na konstruktywne i zdrowe dla nas ich wyrażenie oraz mniej pretensji do świata.

→ Złość, wbrew nazwie, nie jest zła. Jest swego rodzaju alarmem, że powinniśmy się nią zająć. Dostarcza nam, podobnie jak wszystkie przeżywane uczucia, wiele informacji o nas samych. Mamy prawo do pełnego jej przeżycia. Jeśli tego nie zrobimy, będzie się w nas gromadzić i w końcu może eksplodować w sposób niekontrolowany.

→ Złość to swego rodzaju energia fizyczna, która wymaga zastanowienia się nad źródłem jej pochodzenia - skąd się w nas wzięła i co jest jej przyczyną - oraz nauczenia się bezpiecznego dla nas i innych jej wyrażenia. Trzymanie jej w sobie porównać można bowiem nawet do tykającej bomby zegarowej.

- **Wyrazić złość w bezpieczny i uwalniający nas od niej sposób:**

→ Powiedzieć zaufanej koleżance/ koledze bądź osobie dorosłej, co i jak bardzo nas złości.

→ Uruchomić aktywność fizyczną - użyć złości/ gniewu jako paliwa do wysiłku: biegania, ćwiczeń siłowych, jazdy na rolkach, rowerze, prac domowych itd.

Pozwoli to ujść emocjonalnemu napięciu/ niewygodnej energii przez mięśnie.

→ Wyładować złość/ gniew poprzez uderzanie pięściami w powietrze, worek treningowy, w stół, poduszkę, inne bezpieczne przedmioty, a najlepiej w wykonany przez siebie właśnie specjalny worek.

→ Krzykiem, płaczem wyrzucić z siebie trudne emocje, zawsze jednak w odpowiednim miejscu, czasie i okolicznościach.

- Wyładować emocje poprzez pogniecenie/ podarcie/ zamazanie kartki papieru bądź niepotrzebnej gazety, również w odpowiednich warunkach i bez widzów.
- Korzystać z wyobraźni/ wizualizacji „ulatywania” bądź „wypędzania złości miotłą” i innych niewygodnych emocji z organizmu w dalekie miejsca.
- Opisać sytuacje, uczucia jej towarzyszące/ napisać list bez jego wysyłania do osoby, która wywołuje w nas gwałtowne emocje, co pozwoli pomóc je zrozumieć i wyrazić, czasem ustalić przyczynę i źródło pochodzenia.
- „Zapalić w głowie” tzw. czerwone światło, powiedzieć sobie: „stop” (pozwolić na odroczenie reakcji, nie działać pod wpływem złości, chwili).
- W trakcie rozmowy z kimś, kto wywołał w nas złość/ wściekłość/ gniew powiedzieć otwarcie: „Jestem wściekła/ wściekły. Nie jestem w stanie z tobą teraz rozmawiać i proponuję wrócić do tematu za jakiś czas...” bądź : „Widzę/słyszę, że jesteś bardzo zła/ zły. Porozmawiamy, jak się uspokoisz”.
- Nauczyć się ważnej umiejętności społecznej, jaką jest asertywne MÓWIENIE NIE (czyli bez agresji i uległości oraz tłumaczenia się),

- **Warto pamiętać, że**

złość to jeszcze nie agresja. Złość to emocja moralnie obojętna, którą powinniśmy zrozumieć i przeżyć z innymi w sposób bezpieczny. Powstaje najczęściej w sytuacji frustracji, kiedy nie są spełnione nasze oczekiwania, napotykamy na przeszkodę w osiągnięciu celu, inni naruszają granice naszej intymności, ranią itp. Warto zastanowić się samemu lub z pomocą zaufanych ludzi/ rodziców/ psychologa/ pedagoga, skąd się w nas biorą trudne dla nas uczucia. Rozmawiać. Skumulowana złość, gniew, frustracja mogą prowadzić bowiem prosto do agresji. Agresja to zachowanie, na które nie ma społecznej zgody. Prowadzi do poważnych konsekwencji psychicznych i fizycznych u innych i u nas samych. Jeden/pierwszy akt agresji – wyładowania złości czy gniewu w sposób niekontrolowany - toruje drogę kolejnym. Najpoważniejsze konsekwencje doświadczania agresji to utrata zdrowia psychicznego i fizycznego. Sprawca agresji/ przemocy ponosi konsekwencje prawne. Agresji i przemocy należy przeciwstawiać się poprzez reagowanie na własne i innych trudne emocje wyrażane w sposób niebezpieczny i niekontrolowany. Dobrym początkiem jest uczenie się kontroli nad niewygodnymi emocjami, które towarzyszą człowiekowi przez całe życie.

BĄDŹMY UWAGAŃ NA WŁASNĄ ZŁOŚĆ I MIEJMY NAD NIĄ KONTROLĘ!



W oparciu o dostępną literaturę opracowała Bożena Ramutkowska-Celej, psycholog i edukator w zakresie przeciwdziałania agresji i przemocy



