

Jestem zły jak osa!!!

Poradnik socjoterapeuty: „Jak rozładować złe emocje?”

Złość należy do podstawowych (niektórzy mówią - "pierwotnych") emocji ludzkich, podobnie jak zdziwienie, szczęście, strach, odraza i smutek. Złość to bardzo ważne uczucie, dzięki któremu możemy stawiać granice, możemy o siebie dbać, wymagać innego traktowania, domagać się przysługujących nam praw, informować naszych bliskich, że nam się coś nie podoba, i w ten sposób też o nich dbać. Możemy im mówić, że jakieś ich zachowania nas złością, dzięki czemu mogą je korygować.

Towarzyszy nam ona od najmłodszych lat. Wystarczy spojrzeć na małe dzieci, które się złością, protestują. W ten sposób budują swoją indywidualną tożsamość, odrębność od świata. Czują, że mają na coś wpływ. Podobnie dzieje się w okresie dojrzewania, kiedy młodzi ludzie się separują, budują swoje życie, czasami na zasadzie: na złość mamie odmrozę sobie uszy.

Przedstawiam Państwu - zatroskanym rodzicom i wam „rozłoszczonym” uczniom kilka sposobów rozładowania złych emocji, które możemy wykonać zarówno w domu, jak i w szkole.

Nazywajmy uczucia! Mówmy głośno, co nas denerwuje!

a. Pomoże nam w tym alfabet złości: napisz na kartce swoje imię. Do każdej litery imienia dopisuj coś, co Ciebie złości. Przykład:

M- matematyka

O- okropna pogoda

N- niespełnione marzenia

I- ignorancja

K- karny rzut

A- „a nie mówiłem...”

b. Możesz również dokończyć poniższe zdania:

- Kiedy jestem wściekły, wtedy...
- Mój najlepszy przyjaciel złości mnie, gdy...
- Moja najlepsza przyjaciółka złości mnie, gdy...
- Nienawidzę chodzić do szkoły, gdy...
- Kiedy inni się złością, wtedy...

c. Wyraź to na 5 sposobów:

Jeśli nazwałś dane uczucie, wyraż je w akceptowany sposób: miną, językiem ciała, słowami, waleniem w poduszkę czy targaniem starej gazety.

d. Stwórz w swoim domu, pokoju kącik złego humoru:

To takie miejsce w domu, w którym można bezpiecznie wyrażać złość i frustrację. Powinna się tam znaleźć poduszka, w którą można walić, karty uczuć, stare gazety, papier do rysowania, folia bąbelkowa i inne sprawdzone metody.

e. Worek szczęścia :

Zamknij oczy i wyobraź sobie, jesteś bardzo dobrym czarodziejem i masz worek szczęścia, który chciałbyś podarować ludziom, aby byli szczęśliwi. Co włożysz do tego worka?

f. Masaż relaksacyjny na wesoło. Możesz wykonać go z rodzicem, rodzeństwem, z kolegą w szkole na przerwie:

Lekarz w plecy stuka (delikatne pukanie palcami)

Kucharz w garnku miesza (kolisty ruchy płaską dłonią lub pięścią)

Pracznik pranie wiesz (delikatne szczypanie)

Rolnik grabi siano (grabienie palcami obu rąk z góry na dół)

Muzyk gra co rano (naśladowanie ruchów pianisty)

I ja też pracuję (wskazanie na siebie)

Obrazek rysuję (dowolny rysunek palcami na plecach partnera)

g. Doraźne sposoby radzenia sobie z przykrymi emocjami:

- Licz od stu wstyk
- Pomasuj sobie kark
- Wrzaśnij AAAA...!
- Zrób trzy powolne wdechy i wydechy
- Weź kąpiel
- Wypisz swoje zalety
- Przypomnij sobie, czym się martwiłeś trzy miesiące temu
- Zaciśnij mocno pięści, aby zgromadziło się w nich całe twoje napięcie, a potem mocno je strzepnij

Pamiętajcie, nie wszystkie sposoby będą skuteczne od pierwszego dnia zastosowania. Bądźmy cierpliwi - nie zniechęcajmy się!