Jak radzić sobie ze złością?

Co to jest złość ?

Złość jest jedną z 6 podstawowych emocji odczuwanych przez człowieka.

Pojawia się najczęściej jako odpowiedź na przekroczenie granic osobistych lub utratę poczucia kontroli nad sytuacją - czyli w momencie, gdy ktoś zrobi coś z czym się nie zgadzasz lub sytuacja dzieje się nie po Twojej myśli.

Złość pojawia się również w momencie, gdy nie możesz szybko dostać tego na czym Ci bardzo zależy.

Po co jest złość?

Odczuwanie złości jest dla nas sygnałem, że coś nam się nie podoba lub na coś się nie zgadzamy. Jeśli czujemy się niesprawiedliwie traktowani lub ktoś nas krzywdzi, złość jest naturalną reakcją obronną, która pozwala nam wyznaczać nasze granice!

Złość często motywuje nas do podjęcia działania.

Po czym inni poznają, że się złościsz?

Oznaki złości:

- wypieki na twarzy (najczęściej czerwone robią się policzki oraz uszy)
- ściągnięte brwi
- rozszerzone nozdrza
- wrogi wyraz twarzy
- zaciskanie zębów, pięści
- krzyk
- drżenie ciała

Objawy złości

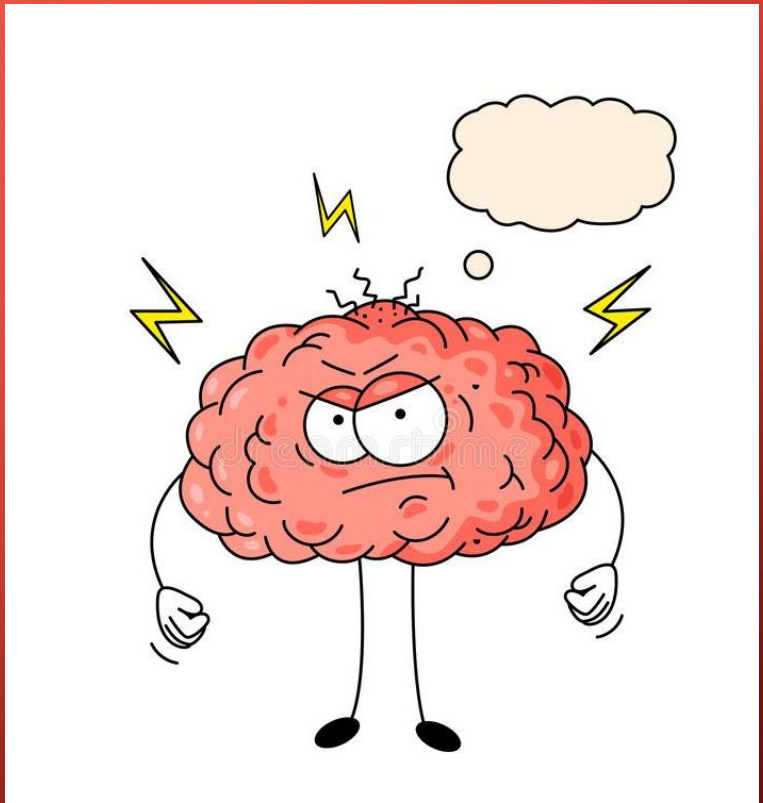
Nie wszystkie objawy złości są widoczne gołym okiem. Podczas odczuwania złości możemy poczuć też zmiany w naszym ciele np.:

- ból brzucha
- szybki oddech
- niesmak lub suchość w ustach
- uczucie zimna
- szybsze bicie serca
- napięcie i drżenie mięśni

Co myślisz, gdy się złościsz?

Złość wpływa nie tylko na nasze ciało, ale również na nasze myślenie. Oto przykłady różnych myśli, które przychodzą ludziom do głowy, gdy się złoszczą:

- To niesprawiedliwe!
- Wszyscy się na mnie uwzięli!
- On/ona celowo robią mi na złość!
- Nie wytrzymam! Zaraz wybuchnę!



Jak pozbyć się złości?

Poniżej jest kilka propozycji zachowań, które pomogą Ci pozbyć się złości:

- ściskaj piłeczkę w dłoniach
- policz od 20 do 1
- pomyśl o czymś przyjemnym
- zgnieć kartkę, gazetę i rzuć nią o ziemię
- rzucaj lekkimi, miękkimi przedmiotami w ścianę
- narysuj co Cię zezłościło, pognieć kartkę i wyrzuć do kosza
- jeśli masz miejsce pobiegnij bardzo szybko

Ćwiczenia relaksacyjne

Zanim rozpoczniesz ćwiczenia puść muzykę, która cię uspokaja.
Ćwiczenia potrwają około 15-20 min.

Ćwiczenia w pozycji stojącej:

1. Unoszenie rąk do góry (wdech- ręce do góry, wydech- ręce w dół) –10 razy
2. Rozciąganie - (wdech- ręce do góry, wydech – staramy się dotknąć palcami podłogi) - 5 razy
3. Głowa – kręcenie głową - 30 sekund na każdą stronę (lewo/prawo)

Ćwiczenia w pozycji siedzącej:

1. Siad po turecku, wdech- ręce w górę, wydech- ręce wyciągamy maksymalnie przed siebie. rozciągając jednocześnie kręgosłup) – 5 razy
2. Siad po turecku – skłony w bok (lewo, prawo) – 10 razy na każdą stronę.
3. Siad po turecku – splatamy dłonie i wyciągamy je przed siebie – 5 razy.
4. Wykonujemy koci grzbiet – 10 powtórzeń.
5. Siad z wyprostowanymi nogami – (wdech - ręce do góry, wydech – ręce starają się dotknąć palców u stóp, pamiętamy, by nie uginać nóg w kolanach) – 5 razy.

Dziękuję za uwagę!

Magdalena Woźniak