

JAK PORADZIĆ SOBIE ZE ZŁOŚCIĄ I ZŁYM SAMOPOCZUCIEM

*Mysle
pozytywne*

Zadanie finansowane
ze środków Narodowego
Programu Zdrowia 2016-2020

*Mysle
pozytywnie*



MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ

SKĄD SIĘ BIERZE I JAK WYGLĄDA – TWOJA ZŁOŚĆ +

Napisz albo narysuj

Co Cię złości?

Kto Cię złości?

Kiedy najczęściej się złościysz?

W jaki sposób pokazujesz swoją złość?

Co powoduje, że się złościysz?

Jak wyglądasz, kiedy czujesz złość?

Czy Twoje zachowanie wpływa na innych kiedy się złościysz?





PRAWDY I MITY NA TEMAT ZŁOŚCI

MIT 1.

Złość to zła emocja.

Jest to mit, bo: nie ma czegoś takiego jak złe emocje. Złość jest zwykłą emocją, która zdarza się każdemu. Nazywamy ją za to „trudną” emocją, bo nie jest dla nas przyjemna i może wywoływać trudności.



włącz/wyłącz

Wszystkie sprzęty elektroniczne mają przycisk włącz/wyłącz. Podobnie jest z Twoją złością, która może się pojawić, kiedy ktoś lub coś ją „włączy”.

**ZASTANÓW
SIĘ!**

Zastanów się, jakie sytuacje Cię denerwują (włączają Twoją złość). Wypisz je, a następnie ponumeruj, gdzie 1 to będzie najbardziej denerwująca sytuacja.

Trudne słowa!

CYKL ZŁOŚCI





PRAWDY I MITY NA TEMAT ZŁOŚCI

Prawda.

Działanie Twojego organizmu zmienia się pod wpływem złości.

Jest to prawda, bo: kiedy się złościysz, Twoje mięśnie się napinają, zaczynasz szybciej oddychać, a serce zaczyna szybciej bić.

ZASTANÓW SIĘ Z TOBĄ Z TOBĄ DZIEJE, GDY SIĘ ZŁOŚCISZ +

Opisz sytuację, kiedy się rozgniewałeś/rozniewałaś.

.....

Opisz jak się czułeś/czułaś fizycznie.

.....

Opisz jak się czułeś/czułaś psychicznie.

.....





REDUKTORY

Sposoby, które zwalczają Twój gniew. To jest czas, żeby wymyślić, co możesz zrobić, żeby „wyłączyć” swoją złość

WYMYŚL

Wybierz jedno proste słowo, np. reduktor. Do każdej litery wymyśl sposób na radzenie sobie z gniewem, który się zaczyna na tę literę np. R jak rozmowa z najlepszym kolegą, E jak eksperymenty na świeżym powietrzu, D jak dawanie pomocnej dłoni innym itp...



PRAWDY I MITY NA TEMAT ZŁOŚCI

MIT 2.

Jeśli nie będę myśleć o tym, że jestem zła/zły to mi przejdzie.

Jest to mit, bo: ignorowanie trudnych emocji może wywołać jeszcze większe napięcie w Twoim organizmie i doprowadzić do wybuchu za jakiś czas. To doprowadzi do jeszcze gorszego samopoczucia.

INNE POMYSŁY NA RADZENIE SOBIE Z GNIEWEM

1. Policz od 10 do 1 w głowie.
2. Oddychaj głęboko.
3. Jeśli złość wywołuje konkretna osoba swoim zachowaniem, unikaj jej.
4. Porozmawiaj z dorosłym o swoich uczuciach.
5. Porozmawiaj z przyjacielem/przyjaciółką.
6. Wyobraź sobie znak STOP, który zatrzymuje przyływ złości.
7. Napinaj i rozluźniaj mięśnie – skoncentruj się na tym.
8. Przypomnij sobie sytuację, gdy udało Ci się wstrzymać złość i nie wybuchnąć.
Skoro raz się udało, to może się udać ponownie.
9. Przypomnij sobie, jakie mogą być konsekwencje tego, że wpadniesz w złość.





PRAWDY I MITY NA TEMAT ZŁOŚCI

MIT 3.

Dzieci, które okazują złość w nieodpowiedni sposób
(np. krzycząc, płacząc) są złe.

*Mysle
pozytywne*



MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ

PROGRAM PROFILAKTYKI ZDROWIA PSYCHICZNEGO

WWW.MYSLEPOZYTYWNE.PL

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

Zapraszamy