

PORADY NIE TYLKO DLA UCZNIÓW NIE PĘKAM!

KILKA SPOSOBÓW, KTÓRE POMOGĄ CI OCHŁONAĆ I ZATRZYMAĆ
WYBUCH NEGATYWNYCH EMOCJI, A MOŻE NAWET ZACHĘCĄ DO POPRAWY
NASTROJU

- Wyłącz się z sytuacji, czyli daj sobie czas na ochłonięcie, odwróć uwagę od źródła Twojej złości, np.:
 - wyjdź z pokoju
 - wypij szklankę zimnej wody
 - policz do 10...20...30...
 - popatrz na widok za oknem
 - zastosuj metodę „sygnalizacji świetlnej”: stop, pomyśl, działaj

- „Upuść” złość poprzez:
 - boksowanie poduszki
 - zgniatanie, darcie papieru
 - skoki...

- Zrelaksuj się poprzez:
 - oddychanie brzuchem ze skupieniem się na wydłużonym wydechu
 - zastosowanie sugestii „wszystko jest w porządku, za chwilę uspokoję się i wyciszę”
 - rozluźnienie się poprzez położenie się i brzuszne oddychanie
 - wzięcie ciepłej kąpieli
 - o ile nie ma przeciwwskazań- pójście na spacer, ciekawy film
 - słuchanie ulubionej muzyki
 - spisywanie swoich myśli (może to być pamiętnik, wiersz lub słowa piosenki)
 - rysowanie, nawet jeśli nie masz talentu,
 - podzielenie się swoimi uczuciami z przyjacielem lub zaufaną osobą dorosłą

- Spokojnie przemyśl sytuację, która wywołała w Tobie złość, gniew, popsuta

nastrój. Spróbuj odpowiedzieć sobie na pytania:

– Co budzi mój gniew? Co dzieje się w sytuacji lub co takiego robi druga osoba, że to budzi mój gniew? Jaki to dla mnie problem, jak mi to przeszkadza, utrudnia, zakłóca, co mi to uniemożliwia? Co jest niedobrego w tej sytuacji lub w tym, co robi ta osoba?

– Czego chcę w tej sytuacji od tej osoby, a czego nie chcę, na co się nie godzę?

– Jaka jest moja obecna sytuacja? Jak mogę i jak chcę ją zmienić, co mogę zrobić, co zależy ode mnie, a na co nie mam wpływu?

• Skorzystaj z pomocy pedagoga, psychologa, który pomoże Tobie:

– nauczyć się mówić o swoich uczuciach, potrzebach, pragnieniach językiem „Ja”

– radzić sobie ze złością i gniewem

Pamiętaj !

Emocje, takie jak złość oraz gniew, ludzie odczuwają na co dzień. Ważnym jest, by nie krzywdząc siebie i innych, nauczyć się je zdrowo wyrazić.