

Uważa się, że istnieją cztery główne powody odczuwania złości:

1. **Niesprawiedliwość** – gdy uważamy, że coś jest nie w porządku, lub gdy czujemy, że jesteśmy niesprawiedliwie traktowani.
2. **Frustracja** – gdy nie jesteśmy w stanie zrealizować potrzeby lub osiągnięcia określonego celu.
3. **Obraza** – gdy czujemy się atakowani, obrażani, lub gdy ktoś sprawia nam przykrość.
4. **Utrata kontroli** – gdy uważamy, że straciliśmy kontrolę nad sobą lub nad daną sytuacją.

W wielu przypadkach to co odczuwamy wewnątrz znacznie różni się od tego, co pokazujemy na zewnątrz. Rozpoznanie, kiedy jesteś wściekły, zrozumienie dlaczego się złościś, umiejętność wyrażania swojej złości w akceptowany sposób i radzenie sobie ze złością, pomogą Ci lepiej uporać się z własnymi emocjami. Gdy jesteśmy rozzłoszczeni nasze ciała reagują fizycznie na różne sposoby. Są to naturalne reakcje na coś, co nam zagraża lub nas złości. Możesz zauważyć wszystkie objawy lub tylko niektóre z nich.

Każdy inaczej reaguje na rzeczy lub ludzi, którzy nas złością.

Najczęstsze objawy to: suchość ust, podwyższone tempo oddychania lub ciężki oddech, szybkie bicie serca, podwyższone

ciśnienie krwi, wypieki na twarzy, rozszerzone źrenice, zacisnięte dłonie, napięte mięśnie, ból głowy, ból brzucha, podwyższona adrenalina, gorąca i spocona skóra, odrętwienie, trudności w myśleniu, drżenie ciała.

Większości ludziom trudno walczyć ze złością.

Jeżeli złość okaże się dla Ciebie zbyt ciężka do pokonania, pamiętaj, że nie jesteś sam.

Wszyscy jej doświadczają, bo to przecież naturalne uczucie.

Kontrolowanie złości wymaga ciężkiej pracy, ale z czasem zauważysz wyraźną korzyść z podjętej nauki.

Jeżeli przyjrzesz się swoim sposobom reagowania na konkretne sytuacje, zauważysz, jak myśli wpływają na Twój gniew. Pamiętaj, że to, jak postrzegasz konkretne wydarzenie wpływa na to, do jakiego stopnia Cię one złością.

Załóżmy, że wychodzisz ze sklepu i nagle ktoś na Ciebie wpada. Możesz sobie pomyśleć:

„Co za głupek! Niech lepiej patrzy gdzie lezie!” lub „No cóż, wypadki się zdarzają. Nie widział mnie i tyle.” Pierwsza wersja najprawdopodobniej doprowadzi do reakcji w postaci złości.

Druga najpewniej do żadnej reakcji nie doprowadzi, bo to, co się stało, to jedno z wielu nic nieznaczących, codziennych zdarzeń.

Od Ciebie zależy, czy wpadniesz w złość, czy nie, kiedy znajdziesz się w trudnej sytuacji.

Opracowała:
Marta Sosińska

ULOTKA INFORMACYJNA DLA RODZICÓW

ZŁOŚĆ



Zespół Szkół Integracyjnych
im. Jana Pawła II
w Radomiu

ZŁOŚĆ...

Nie jest ważne, skąd pochodzisz, złość osiągnie Cię w ten czy inny sposób. Od agresji na drogach, do strzelaniny w szkole. Złość nas otacza. Bez względu na to, czy doświadczamy jej bezpośrednio, czy też jedynie słyszymy o niej w wiadomościach, stanowi poważny problem. Jako nauczyciele, często jesteśmy jednymi z tych, którzy mają szansę zmienić spojrzenie na złość i nauczyć naszą młodzież bardziej efektywnego jej kontrolowania. Nie możemy oczekiwać, że wszyscy nasi uczniowie potrafią sobie poradzić ze złością. Tak, jak inne umiejętności, i ta umiejętność musi być nauczona i wyćwiczona, wzmocniana i powtarzana. Dzieci nie opanują tej umiejętności w agresywnym i pełnym nadużyć otoczeniu, zalewani filmami, gramami i programami telewizyjnymi promującymi bójki i inne formy przemocy. Szkoła jest jednym z miejsc w którym nie toleruje się przemocy, a w niektórych przypa-

dkach jest jedynym bezpiecznym i przychylnym dla ucznia środowiskiem. Radzenie sobie z czyjąś złością to umiejętność na całe życie, która może się przydać każdemu z nas. Złość stanowi źródło wielu problemów, a gdy nie jest właściwie kontrolowana, z pewnością prowadzi także do wielu innych problemów w późniejszym życiu. Pod „parasolem” zarządzanie złością kryje się wiele różnych umiejętności: mediacje, autoekspresja, trening asertywności, relaksowanie się, redukcja stresu, rozmowa z samym sobą, opieka nad samym sobą, zachowanie zdrowia i wyznaczanie celów. Trenowanie siebie w celu uświadomienia sobie swoich myśli, uczuć, postaw i zachowań sprawi, że będziesz mógł kontrolować gniew. Tak, jak inne programy treningowe, tak i trening kontrolowania złości przynosi najlepsze efekty, gdy trwa przez długi czas. Rozłość może wiele różnych sytuacji, lecz każdy ma swój własny poziom tolerancji i inaczej reaguje na różne sytuacje. Każdy widzi daną sytuację z własnej perspektywy. To, jak dane zdarzenie postrzegasz, ma bardzo duży wpływ na to, jak na nie zareagujesz. To, że postrzegasz niektóre rzeczy w jakiś szczególny sposób nie oznacza, że inni postrzegają je dokładnie tak samo.

Złość jest bardzo blisko powiązana z innymi emocjami. Często reagujemy tak, jakbyśmy byli wściekli, podczas gdy to, co odczuwamy wewnątrz, to zupełnie inne emocje. Złość często maskuje inne uczucia, takie jak: ból, strach, frustracja, wstyd, wina, smutek, zazdrość, irytacja, zawód i samotność. Mimo, że te uczucia często leżą u źródła złości, to nierzadko bywa tak, że nie zdajemy sobie sprawy z tego, co czujemy wewnątrz, a złość okazuje się jedynym uczuciem, które rozpoznajemy.

