

BEZPIECZNA „CZWÓRKA”

Akcja ogólnoszkolna
04.03 – 08.03.2013





Nie złość się 😊!

Jak radzić sobie z własną
złością?

Czym jest złość ?



Według słownika języka polskiego:

- stan irytacji
- wzburzenia
- uczucie wrogości
- wybuch gniewu
- gniew



Według Wikipedii – wolnej encyklopedii

Złość to reakcja emocjonalna. Uczucie złości pojawia się, gdy zablokowane jest jakieś dążenie i następuje zmiana poczucia kontroli. Złość specyficznie zabarwia obraz postrzeganej rzeczywistości. (...) Złość składa się z trzech elementów: myśli, reakcji fizjologicznej oraz zachowania.

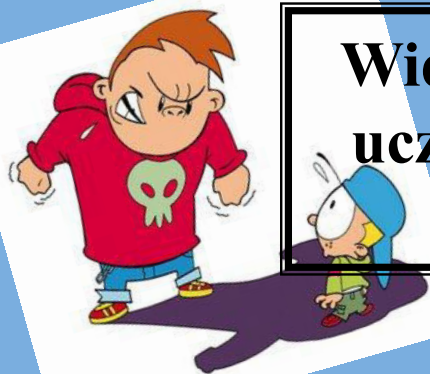
W jakich sytuacjach się złościysz?



**Znów zaobserwowałeś jak grupa chłopców ze starszej klasy
wpycha się przed kogoś do kolejki w szkolnym sklepiku?**



**Widziałeś w swojej szkole, jak silniejszy
uczeń popycha na korytarzu słabszego.
Więc stanąłeś w obronie kolegi?**



**Słyszałeś, jak twoi koledzy i koleżanki
wyśmiewają się z czyjegoś nazwiska.
Więc powiedziałeś kilka nie miłych
słów? A może...**



Dzieci w szkole pochodzą z różnych domów, gdzie stosowane są różne metody wychowawcze.

W związku z tym mają inne systemy wartości i nie tak samo oceniają te same sytuacje i ludzi.

Dzieli je także osobowość, temperament, zainteresowania czy zasób wiedzy i doświadczeń.

Oczywiście, to wspaniałe, bo te rozbieżności mogą nauczyć zrozumienia, tolerancji i być podstawą dla własnych przemyśleń, ale mogą też stać się niestety źródłem konfliktów.



Co się z Tobą dzieje gdy się złościsz?



DEMOTYWATORY.PL

Czujesz tę złość
kiedy kolega daje ci dobrą kartę, ale nie w tej chwili, co potrzebujesz



DEMOTYWATORY.PL

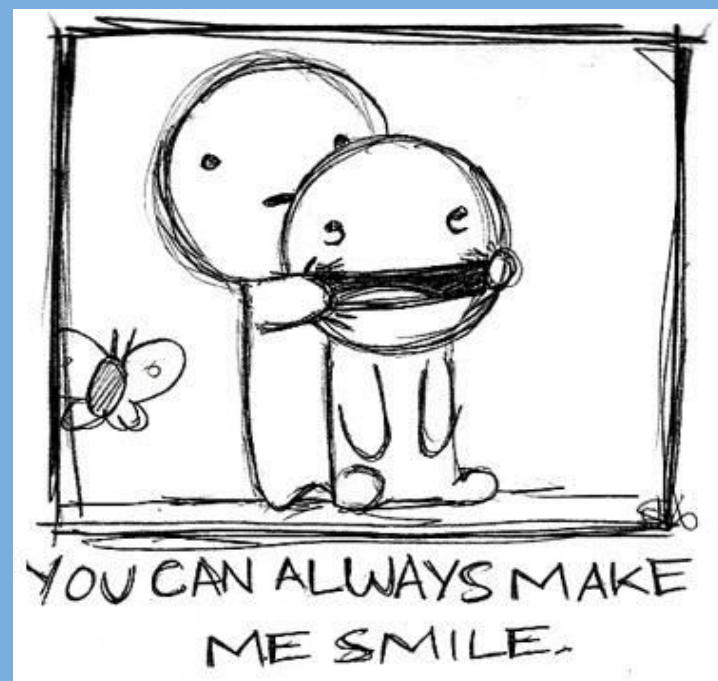
Złość
...skrywa smutek

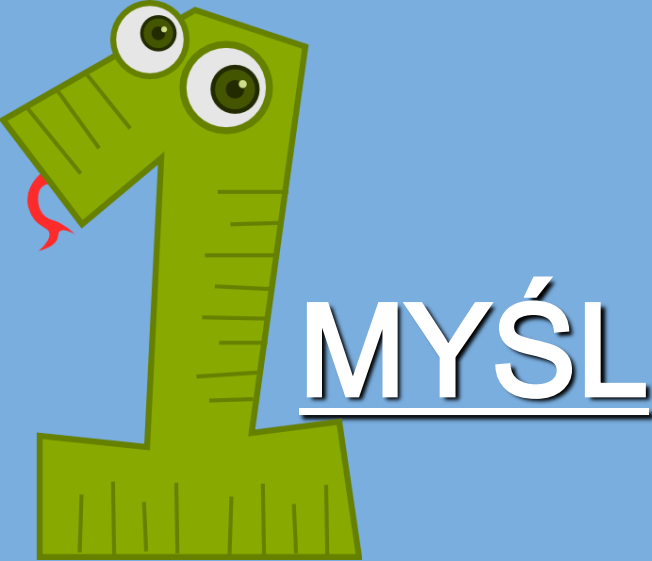
Przypomnij sobie, ile razy nie poradziłeś sobie z własną złością? Sporo?



**W każdym z nas gdzieś mieszka złość.
Sztuką jest nad nią zapanować.
Uwierz, że jest to możliwe.**

A ponieważ ty młody człowieku, nie jesteś agresywny, tylko czasami nie radzisz sobie z emocjami – poznaj sposoby, jak nie wpadać w złość.





W pierwszym momencie, gdy pojawi się sytuacja, która wywołuje u ciebie złość, pomyśl czy ta osoba, która cię sprowokowała, rzeczywiście miała to na celu, czy lody wypadły, bo chciały cię zdenerwować? Będzie to myśl wtórna:

a może zrobiła to niechcący,
może to był przypadek,
może jestem zdenerwowany i w tym
momencie wyjątkowo przewrażliwiony.

Uświadomisz sobie
w ten sposób, że nie
wszystko w życiu
zmierza ku temu, aby
wyprowadzić cię z
równowagi.





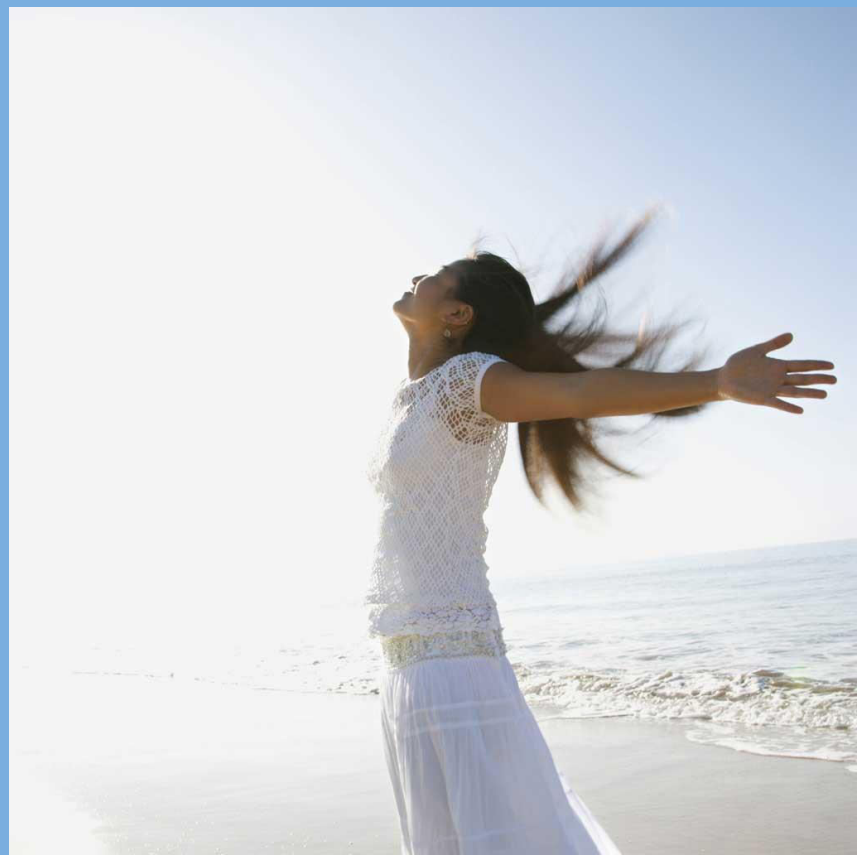
REDUKTOR ZŁOŚCI



Potem należy zastosować tzw. reduktory złości, czyli takie zachowania, które pozwolą na moment wyhamować impulsywne działanie.

Najbardziej popularne i skuteczne reduktory to:

- głębokie oddechy,
- liczenie wstecz (od 10 w dół)
- zamknięcie oczu i przywołanie w myślach przyjemnego miejsca, np. morza, lasu, parku itp.





MYŚLI USPOKAJAJĄCE



Następnie powinny pojawić się myśli uspokajające, którym towarzyszy zachowanie zmierzające do odstąpienia od wybuchu złości.

Mówisz zatem sobie:
nie, nie uderzę,
odejdę stąd, nie dam
mu się dzisiaj
sprowokować,
odwrócę się, będę
go ignorować.





MYŚLI: JEŚLI - TO POTEM

Kolejnym etapem są myśli: jeśli - to potem. Są to myśli, w których zastanawiasz się lub przywołujesz z pamięci konsekwencje, jakie mogą cię spotkać, gdy wybuchniesz złością.

Dla przykładu

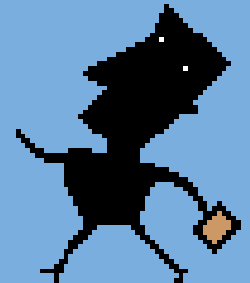
Jeśli go uderzę - potem będę miał szlaban od rodziców,

jeśli znowu naubliżam nauczycielowi - to on potem wyśle mnie do dyrektora i będę miał kłopoty.





ZACHOWANIE POWSTRZYMUJĄCE

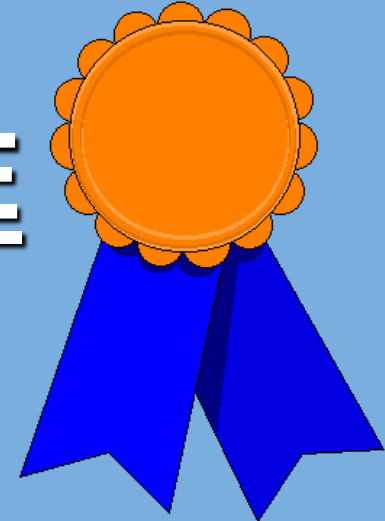


Potem odchodzisz,
odwracasz się,
czyli zachowanie
odpowiednie do sytuacji.





SAMONAGRADZANIE



Na koniec powinienes się samemu nagrodzić, czyli po prostu pochwalić się:

poradziłem sobie
fajny ze mnie
gość



jestem dobry
nie dałem mu się
wyprowadzić z równowagi



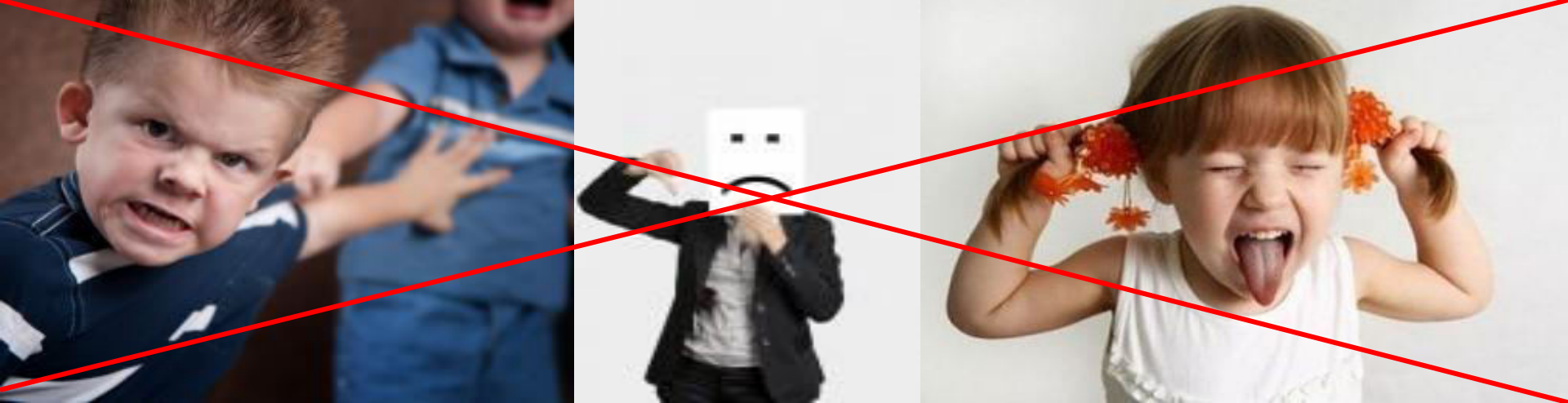
Proste, prawda?

Na pewno nieraz stosowałeś głębokie oddechy lub myśli uspokajające.

Tym razem spróbuj wszystko połączyć razem i poćwicz "na sucho", czyli sam ze sobą.

Jeśli przypuszczasz, że w najbliższym czasie spotka cię ponownie sytuacja, która obudzi w tobie złość, zrób to najlepiej kilka razy.

**Dasz
radę!**



**„W KAŻDEJ MINUCIE ZŁOŚCI
TRACISZ 60 SEKUND RADOŚCI”**



10 ZASAD DOBREGO KOLEŻEŃSTWA

1. Nie wypowiadaj na głos wszystkiego, co ci przychodzi do głowy.
Zwróć uwagę na to, jak mówisz, bo to jest często ważniejsze od tego, co mówisz
2. Jeśli coś obiecujesz - obiecuj ostrożnie i zawsze dotrzymuj swoich obietnic, bo jest to podstawa zaufania i przyjaźni
3. Bądź uprzejmy. Jeśli masz do powiedzenia coś miłego - zawsze to powiedz.
Pochwal czyjaś pracę, docień czyjeś starania. Nie przesadzaj - bądź w tym naturalny
4. Okazuj koleżankom i kolegom swoje przyjazne zainteresowanie; niech każdy w twojej obecności czuje się, że jest dla ciebie ważny
5. Bądź pogodny; jeśli jest okazja - uśmiechaj się do ludzi
6. Staraj się słuchać, a słuchając patrz na tego kto do ciebie mówi; nie wtrącaj się "nie na temat", ale daj znać, że słuchasz - np. kiwając głową, zadając drobne pytania
7. Pozwól innym mieć swoje zdanie - przyjaźń nie oznacza, że musicie myśleć tak samo i lubić to samo
8. Jeśli nie odpowiada ci czyjeś towarzystwo - po prostu go unikaj, zamiast wdawać się w kłótnie, wyśmiewać czy obmawiać
9. Nie mów komuś tego, czego sam nie chciałbyś usłyszeć o sobie
10. Jeśli komuś nie odpowiada twoje towarzystwo - nie narzucaj się

PAMIĘTAJ !

TYLKO SWOIM ZACHOWANIEM MOŻESZ ZMIENIĆ SWOJE KONTAKTY Z INNYMI.

TO PROSTE!

ZACHOWUJ SIĘ TAK , ABY INNYM BYŁO PRZYJEMNIE W TWOIM TOWARZYSTWIE.

**Szczęście to nic innego
jak ignorowanie złych rzeczy
w życiu 😊**

∞ The end ∞

Przygotowała :
Malwina Milczarek

Bibliografia

<http://tyitwojdom.wp.pl/kat,38116,wid,7546264,wiadomosci.html?ticaid=44b41>

<http://www.sp11.nowytarg.pl/old-sp11/styczen-2001.html>

<http://www.bosko.pl/klopotnik/?art=879>

<http://pl.wikipedia.org/wiki/Z%C5%82o%C5%9B%C4%87>

Mały słownik języka polskiego, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1994.

<http://www.alkoholizm.akcjasos.pl/pliki/Martin%20E%20Seligman%20-%20zlosc.doc>

Ogólnodostępna przeglądarka google.pl