

## A B C EMOCJI

### czyli jak właściwie rozpoznawać i kontrolować uczucia cz. 3

Jedną z podstawowych emocji jest złość. To intensywne uczucie, które wywołuje w nas stan napięcia, zdenerwowania, a gdy jest zbyt silne, często powoduje, że tracimy kontrolę nad naszym zachowaniem, co może prowadzić do impulsywnych i wybuchowych reakcji.

Złość sama w sobie nie jest niczym złym, negatywnym. Nie ma złych emocji!!! Niewłaściwe może być jedynie nasze zachowanie jeśli nie potrafimy się kontrolować, nie panujemy nad uczuciami. Złość jest ważna i potrzebna. Każdy ma prawo do złości. Dzięki niej wyzwala się w nas siła potrzebna do działania, np. do pokonania przeszkody, obrony swoich praw, siła niezbędna do przetrwania. W złości człowiek zdolny jest do działania, którego nie byłby w stanie wykonać, kiedy jest spokojny. Przeszkody wywołujące złość mogą być różne: ludzie, którzy stwarzają nam problemy, przekraczają nasze granice, utrudniają nam osiągnięcie celów, przeszkodą mogą być również przedmioty, np. rozładowany telefon, zepsuty laptop. Aby pokonać przeciwności, trzeba mieć wiele siły nie tylko fizycznej ale przede wszystkim psychicznej. Złość pozwala w szybkim tempie wywołać w naszym organizmie bardzo dużą dawkę energii.



Niestety, często dochodzi do niekontrolowanych wybuchów złości. Najczęściej ma to miejsce wtedy, kiedy nie rozpoznajemy pierwszych symptomów tej emocji, nie jesteśmy świadomi tego, co się z nami dzieje. Uważaj!!! Złość bywa zaraźliwa.



### Jak sobie poradzić ze złością?

Po pierwsze - słuchaj sygnałów, które wysyła ci twoje ciało. **Napięcie, przyspieszone bicie serca, uderzenie gorąca to pierwsze oznaki, że coś się dzieje.** Jeśli napięcie szybko narasta, nie czekaj, działaj!!

Złość trzeba wyładować:

- ruch, aktywność fizyczna,
- poduszka złości i boksowanie w nią,
- głębokie i spokojne oddechy,
- liczenie od 10 w dół.

### ZAPANUJ NAD REAKCJAMI W CIELE!!!

Po drugie - przestań produkować myśli podsycające złość typu: „On to robi specjalnie”, „Nienawidzę ich”, „Zaraz wybuchnę”, i.t.p.

Pamiętasz zależność: sytuacja → myśl → emocja

**Zmień myślenie**, skonstruuj w głowie coś, co Cię uspokoi „Nie dam się sprowokować”, „Panuje nad sobą”, „Oddycham spokojnie”.

Przestań myśleć o tym, co cię uraziło, zdenerwowało. Postaraj się zrozumieć perspektywę drugiej osoby - może mama zabrała ci telefon, ponieważ martwi się o ciebie a nie dlatego, że chce ci zrobić „na złość”.

Po trzecie - poszukaj zajęcia, które cię uspokoi: spacer, słuchanie muzyki, rysowanie, gimnastyka rozluźniająca, ćwiczenia, piłka, prace w ogródku, i.t.p.

Nigdy nie rozwiązuj problemów w złości. Rozmowa z mamą kiedy jesteś wściekły/wściekła i tak nic nie pomoże, prawdopodobnie skończy się kłótnią. Wyjdź z domu, odetchnij świeżym powietrzem, zbierz myśli, zrelaksuj się i dopiero wtedy wróć do rozmowy. Powiedz o swoich uczuciach!!!!

**POWODZENIA!!!**

Pozdrawiam psycholog szkolny Agnieszka Kabala

Opracowane na podstawie:

- Isren S. (2016). „Uczuciometr Inspektora Krokodyla”. Warszawa: Wydawnictwo Juka-91 Sp. z o.o.  
Kołyško W. (2018). „Garść radości, szczypta złości”. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.  
Zubrzycka E. (2009). „Po co się złościć?”. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.