

Zdrowe sposoby wyrażania złości- recepta dla ucznia

Złość w ciele, objawia się powstaniem znacznej energii fizycznej. Trzymanie jej w sobie to jak noszenie tykającej bomby zegarowej. Co z nią zrobić? Najlepiej mądrze rozładować.

1. Ćwicz z całych sił.

Dobrym pomysłem jest wszelkiego rodzaju aktywność fizyczna: bieganie, ćwiczenia siłowe, jazda na rowerze. Ćwicząc wsłuchaj się w swoje ciało. Ono podpowie Ci, ile czasu potrzebujesz, żeby złość straciła na intensywności. Użyj złości jako paliwa napędowego do wysiłku. Po jakimś czasie zaobserwujesz, że niejako przez mięśnie uchodzi ona z Ciebie.

2. Pognieć/podrzyj/ zamaż kartkę papieru

Innym sposobem jest wykorzystanie kartki lub starej gazety. Możesz ją z całych sił pognieść, żeby stała się małą kuleczką, możesz podrzeć ją w drobny mak lub wziąć długopis i energicznie zamazać kartkę swobodnymi bazgrołami. Którykolwiek ze sposobów wybierzesz, włóż w niego jak najwięcej mocy. To, co zostanie po kartce możesz symbolicznie wyrzucić do kosza na śmieci- „wyrzucasz swoją złość”. Jeśli nie wystarczy Ci jedna kartka, sięgnij po kolejną.

3. Korzystaj z wyobraźni i wizualizuj

Twoja wyobraźnia stwarza olbrzymie możliwości rozładowywania złości. Wyobraź sobie np., że ciemnym strumieniem złość ulatuje z Twojej głowy w stronę nieba i z każdą chwilą masz w sobie więcej wolnej przestrzeni na inne uczucia, np. radość.

4. Krzycz, piszcz, płacz

Masz ochotę krzyczeć? Znajdź miejsce, gdzie będzie to możliwe, a wrzask nie będzie nikomu przeszkadzał i krzycz co sił w płucach. Wybierz się np. poza miasto (miejscowość). Tam na cały głos wykrzycz swoje emocje. Masz ochotę płakać? Płacz. Piszcz? Piszcz. Te proste techniki pomogą Ci uwolnić energię

złości z ciała. Zadbaj o to, by mieć odpowiednie warunki: czas i okoliczności do wykonania tych czynności.

5. Napisz list

Chciałbyś lepiej zrozumieć swoją złość? Napisz list, do siebie lub do osoby, która wywołuje w Tobie emocje. Nie musisz go nigdzie wysłać. Ważne, żebyś zawarł w nim wszystko, co cię boli. Opisz w nim, jak się czujesz, z czym Ci źle, czego nie będziesz dłużej tolerować i jak bardzo jesteś wściekły. Pisanie listu może pomóc nie tylko wyrazić emocje, ale też lepiej zrozumieć siebie. To pomocne, zwłaszcza, że często żyjemy, bez świadomości tego, co nas dokładnie boli i dlaczego. Możliwe, że przeczytanie swojego napisanego już listu okaże się dla Ciebie niezwykle odkrywcze. Być może znajdziesz w nim odpowiedzi, których wydawało Ci się, że nie znasz.

6. Uderzanie, np. w poduszkę

Ujście emocjom może zapewnić też np. seria uderzeń w poduszkę lub inny przedmiot, który spełni rolę bezpiecznego worka treningowego. W razie jego braku nie krępuj się pobokszować z powietrzem. Pamiętaj, aby zapewnić sobie warunki do wykonywania tej czynności, znaleźć odpowiednie miejsce.

Opracowano na podstawie materiałów dla uczestników kursu

Specjalistycznego Centrum Edukacji EDU- MACH

„ Jak poskromić złoźnika w szkole i przedszkolu ? ”