

Gdy się czasem złościysz...

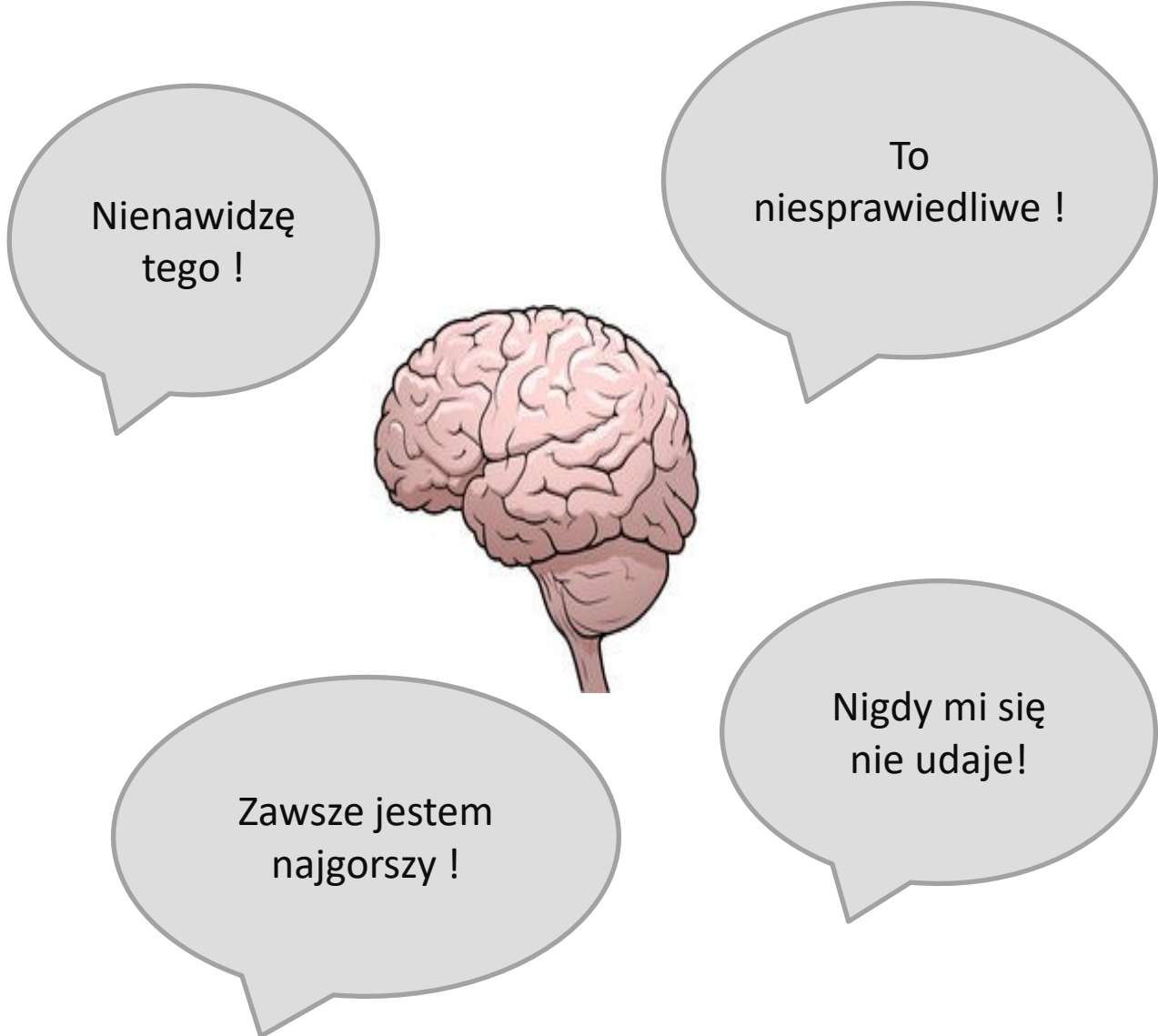
O tym, co myśleć w tym krótkim czasie od
zaciśnięcia pięści do uderzenia.

Każdy z nas czasem się złości.
Powstało więc wiele słów, aby opisać
złość – taką małą i taką większą.



Gdy wpadamy w złość, często nasz mózg zaczyna wytwarzać tzw. „gorące myśli”, które pojawiają się automatycznie.

Gorące myśli i myślenie o tym, jak bardzo się rozzłościłszy podsycają złość, tak że rośnie jeszcze bardziej.



Nienawidzę
tego !

To
niesprawiedliwe !

Zawsze jestem
najgorszy !

Nigdy mi się
nie udaje!

Szansą na
ostudzenie
pojawiających się
emocji i
automatycznych
myśli jest
zrobienie sobie
przerwy.

Możesz wtedy
odejść w
odosobnione
miejsce lub
zrobić kilka
głębokich
wdechów.



Czy wiesz, gdzie rodzi się złość?
W mózgu.

Dokładnie nasz układ limbiczny, położony nieco głębiej w mózgu, bierze udział w regulacji zachowań emocjonalnych.

Na przykład za gniew, lęk i agresję odpowiadają struktury, które nazywamy zespołem jąder migdałowych.




Dlatego musimy nasz mózg uspokoić.
Wykorzystamy do tego tzw. **monity**.


Monit to taki apel do wzburzonego mózgu.
To zdanie, które możesz powiedzieć sam
do siebie w myślach, aby zapanować nad
złością.

Inaczej mówiąc, są to takie
autoinstrukcje, czyli instrukcje kierowane
przez nas samych, które podpowiadają, co
mamy robić.

Monity mogą być bardzo ogólne i krótkie,
jak te poniżej:



Spokojnie,
wyluzuj.



Poradzę sobie z
tym.

Możesz je używać, gdy ktoś chce Cię sprowokować:

On robi to specjalnie, żeby mnie sprowokować, ale nie uda mu się. Zachowam spokój.

Jeśli poczuję złość, wiem, co powinienem zrobić.

To ma mnie zezłościć, ale sobie z tym poradzę.

Chyba zaczepia mnie specjalnie, lepiej odejdę.

Nie będę zwracała na nią uwagi.

Dam sobie radę, wiem jak kontrolować złość.

Albo gdy coś Ci się nie udaje:

Spokojnie. Zrobię sobie przerwę, a potem spróbuję jeszcze raz.

Czas na kilka głębokich wdechów i chwilę przerwy.

Rozmyślanie o tym nie pomaga. Czas na chwilę odpoczynku.

Skoro nie mogę jechać na wycieczkę, zaplanuję coś innego, co sprawi mi przyjemność, a na wycieczkę pojedę potem.

Ta sytuacja jest do rozwiązania, ale nie na teraz.

Spokojnie, takie rzeczy się zdarzają.

Pomagają w sytuacjach konfliktowych:

Złość tu nie
pomoże,
muszę się
zastanowić.

Spokojnie.
Postaram się to
wyjaśnić.

Nie wyobrażaj
sobie
najgorszego.
Trzeba to
wyjaśnić.

Nie warto tak się
denerwować, może
obaj mamy rację.

Mogę się bardziej
zdenerwować niż to
warte.

Może istnieje
jakiś inne
wyjaśnienie.
Porozmawiam z
nim o tym na
spokojnie.

To co?

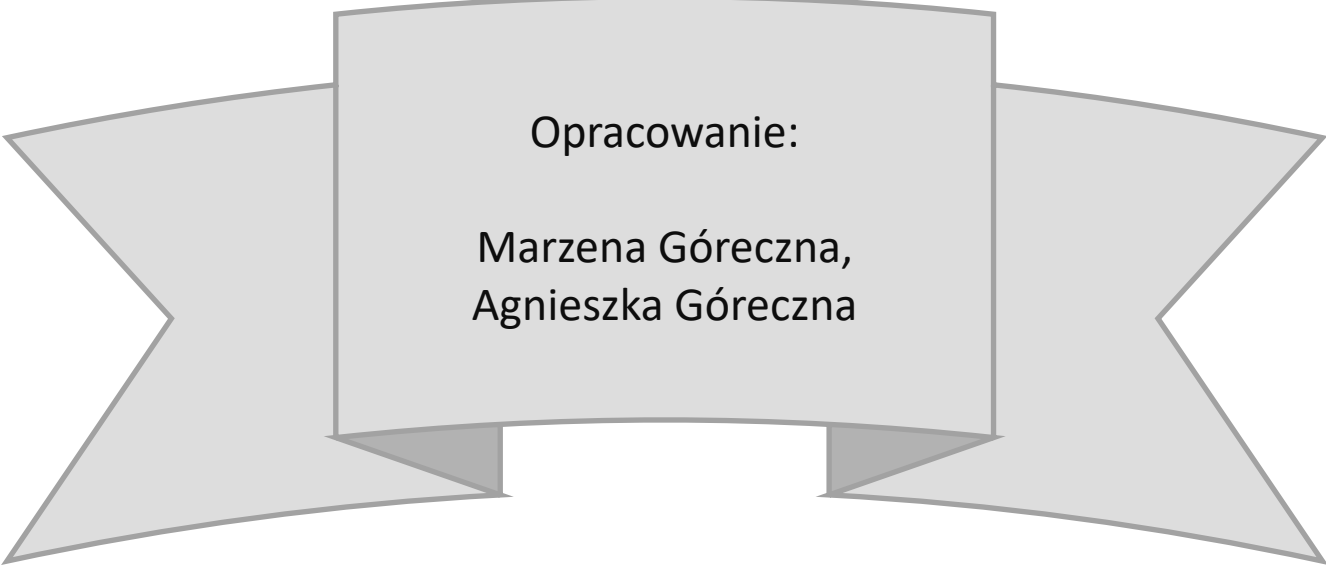
Czas na ćwiczenia
praktyczne!

Powodzenia!!!

Gdy już ochłoniesz, a Twoja złość
minie, będziesz mógł pomyśleć o
rozwiązaniu problemu.

DASZ RADĘ !!!

WIERZE W CIEBIE !!!

A decorative banner with a central rectangular box containing text. The banner has a light gray background and a dark gray outline. The central box is also light gray with a dark gray outline. The text is centered within the box.

Opracowanie:

Marzena Góreczna,
Agnieszka Góreczna