

Drodzy Rodzice,

Będę bardzo wdzięczna za przesyłanie wykonanych prac, krótkich informacji, jak uczniowie radzą sobie z proponowanymi zadaniami na adres psychologsoswpt@gmail.com (nadsyłane maile powinny zawierać imię i nazwisko rodzica/opiekuna prawnego).

Z góry dziękujemy za Państwa zaangażowanie.

Propozycja zadań dla klas:

SP 17: IV/V al, VI/al

SPdP: IIb/z, IIa-IIIa/z, III b/z

Temat: „Wybierz sposób na złość dla siebie” – część II

Złość jest jedną z emocją która sprawia, że mówimy lub robimy rzeczy których później żałujemy. Gdy uczucie złości trzymamy w sobie i nikomu nie mówimy o niej, tłumimy ją, wówczas gromadzi się jej coraz więcej aż w końcu nasz organizm nie jest w stanie sobie z nią poradzić i wtedy wybuchamy. Radzenie sobie ze złością to tak naprawdę umiejętność identyfikowania jej w konkretnej sytuacji, nazwania tego, przed czym chce nas ostrzec i do czego zmobilizować.

Przedstawię kilka sposobów jak opanować złość zanim ona opanuje Ciebie.

Zapraszam od obejrzenia filmu

<https://www.youtube.com/watch?v=Y5g7NEdF2HM&t=48s>

ZAPOZNAJ SIĘ ZE SPOSOBAMI NA ZŁOŚĆ

Myśląc o świadomym doświadczaniu złości warto zadać sobie kilak pytań:

- Jak w skali od 1 do 10 łatwo okazuje złość?
- Czy kiedy czuję złość, mam ochotę schować ją w środku czy raczej, nie zważając na konsekwencje, okazuję ją intensywnie?
- Jakie potrzeby kryją się za moją złością?
- Jak złość wpływa na moje relacje np. z mamą, bratem, kolegą?

Propozycja nr 1 - Zaznacz w tabeli kolorem niebieskim Twój sposób na złość.

| | |
|--|---|
| Uderzanie w poduszkę | Narysowanie swojej złości |
| Ugniatanie gniotka | Nadmuchanie balona i przebicie go |
| Gniecienie kartek papieru | Powiedzenie o tym dorosłemu |
| Tupanie nogami | Słuchanie muzyki na słuchawkach |
| Wykrzyczenie tego w lesie | Głębokie powolne oddychanie |
| Liczenie od 20 do 0 | Obmycie twarzy zimną wodą |
| Układanie puzzli | Ćwiczenia fizyczne |
| Darcie kartek papieru na małe kawałeczki | Zaciśnięcie zębów |
| Przytulenie pluszaka/zwierzaka | Zaciśnięcie pięści (ale bez bicia!) |
| Uderzanie w worek treningowy | Prośba o pomoc |
| Połamanie suchego kija | Likwidacja sytuacji, która złości |
| Zamknięcie się w pokoju | Kopanie małej piłeczki |
| Bazgranie po kartce | Powiedzenie komuś, żeby przestał robić, co nas złości |
| | Moje sposoby na złość |

Udostępnione za zgodą autora strony - <https://warsztatzemocjami.pl/>

Propozycja nr 2 - Spróbuj się wyciszyć, wypróbuj techniki relaksacyjne, które regularnie stosowane obniżają napięcie emocjonalne

Zapraszam do odsłuchania nagrań:

1. Radzenie sobie z trudnymi emocjami. Ćwiczenie uważności dla nastolatków
<https://www.youtube.com/watch?v=Ooa0ZYNIxCI&t=49s>
2. Pierwsza pomoc przy trudnych uczuciach. Ćwiczenie uważności dla dzieci 5-10 lat
<https://www.youtube.com/watch?v=oFeWtn6bfKY>

Propozycja nr 3 – najlepszym sposobem na złość jest mówienie o niej np. według poniższego schematu.

| <i>Czuję</i> | <i>Gdy Ty</i> | <i>Chciałbym/Chciałabym</i> |
|---|---|---|
| Opisujemy swoje emocje (np. smutek, złość) | Opisujemy zachowanie , które wzbudziło w nas konkretne uczucie (np. krzyczysz na mnie, obgadujesz mnie) | Przekazanie swoich oczekiwań o zmianę zachowania w przyszłości (np. żebyś przestał mnie obgadywać albo mówił do mnie spokojnym głosem) |
| Czuję złość | gdy obgadujesz mnie | nie atakuj mnie więcej. |

Propozycja 4 – Naucz się radzić ze złością – **Twój Kodeks Złości**
(kogo i czego potrzebujesz gdy odczuwasz złość)

| <i>Narysuj, napisz sytuację w której poczuleś złość</i> | <i>Narysuj, napisz – co potrzebujesz aby się uspokoić (wybierz propozycję od 1 do 3, które są przedstawione powyżej)</i> | <i>Narysuj, napisz – kto może pomóc Tobie, z kim możesz porozmawiać o tym co Ciebie złościło</i> |
|---|---|--|
| | | |

