

KOCHANI!

Powszechna kwarantanna to niełatwy czas dla wszystkich.

Już od 3 tygodni jesteśmy razem z najbliższymi rano, w południe, wieczorem, w nocy, zgromadzeni na małej powierzchni naszych mieszkań i domów.

Po pierwszym zachwycie (nareszcie mogę się wyspać, pooglądać filmy itp.), zaczyna się pojawiać nuda, zniecierpliwienie i w końcu ZŁOŚĆ.

Zapraszam was na krótkie zajęcia na temat:

„CO MOGĘ ZROBIĆ ZE SWOJĄ ZŁOŚCIĄ?”

Złość sama w sobie nie jest zła, często sygnalizuje nam, iż coś jest nie tak. Złość bywa maską dla trudnych emocji takich jak lęk, wstyd, smutek.

A co złości Ciebie? Jeśli chcesz się dowiedzieć dokończ zdania

1. W wolnym czasie najbardziej lubię ...
2. Lubię, kiedy ludzie mówią mi...
3. Nie lubię, kiedy ludzie mówią mi...
4. Złości mnie, kiedy ktoś...
5. Do szału doprowadza mnie...
6. Kiedy się złościę, to...
7. Kiedy się złościę, pomaga mi...
8. O swoich uczuciach najczęściej rozmawiam z...
9. Najtrudniej mi zachować spokój, gdy...

Teraz , kiedy już wiesz więcej o swoich emocjach, możesz przejąć kontrolę nad swoją złością, aby nie zrobić sobie i innym krzywdy. Ważne jest nabycie umiejętności panowania nad swoją złością i kontrolowanie jej.

JAK MOŻESZ ZAPANOWAĆ NAD SWOJĄ ZŁOŚCIĄ? OTO KILKA SPOSOBÓW:

- Policz do dziesięciu, kiedy czujesz, że zaraz wybuchniesz, jednocześnie wmawiając sobie, że zupełnie nic by Ci to nie dało i mogłoby mieć tylko złe skutki – przede wszystkim dla Ciebie samego.
- Oddychaj głęboko. Skup się na tym. Odwróci to Twoją uwagę.
- Zaciśnij mocno ręce (najlepiej same palce, gdyż pięści mogą Ci posłużyć niechcący do czego innego).
- Przenieś złość na jakąś rzecz, np. worek treningowy. Danie upustu złości w ten sposób pomaga wielu osobom. Uprawianie sportu również jest dobrą metodą na pozbycie się złości.
- Narysuj osobę, która Cię zdenerwowała lub weź jej zdjęcie i podrzyj je.
- Napisz do niej list, w którym wylejesz wszystkie swoje żale i gniew. Pamiętaj, by trzymać go głęboko w szufladzie lub podrzeć po napisaniu.
- Obejrzyj zabawny film, przeczytaj coś śmiesznego itp. Śmiech to najlepsze lekarstwo na złość.
- Postaraj się poznać i zrozumieć przyczyny przyłyków swojej złości. Spróbuj wyeliminować jej pośrednie źródła – np. jeżeli zauważyłeś, że łatwiej jest Ci wybuchnąć, gdy żyjesz w stresie, pozbadź się go. Unikaj ludzi, którzy Cię denerwują i nie rozmawiaj z nimi, jeśli nie istnieje taka potrzeba.
- Nie prowokuj drugiej osoby do kłótni. Jeżeli to ona ją wszczęła, spróbuj zakończyć temat lub wymyśl inteligentną ripostę, zamiast podnosić głos.

Mam nadzieję, że ta wiedza wpłynie pozytywnie na umiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

Powodzenia!

Pamiętajcie: ZŁOŚĆ PIĘKNOŚCI SZKODZI!