

# Drogi kolego!

Okres szerzącej się epidemii to czas, kiedy może dochodzić do nasilania się trudnych sytuacji w domowym życiu z Twoim bliskimi.

Ograniczenia w codziennym funkcjonowaniu z jednej strony, nadmiar obowiązków z drugiej, brak ruchu, monotonia, trudności z organizacją dnia mogą stawać się źródłem złości i konfliktów w relacji z najbliższymi .

## Oto sposoby na poradzenie sobie ze złością:

- 1. Odizoluj się** – znajdź sobie spokojne miejsce/ wyjdź mówiąc: „ porozmawiamy, jak się uspokoję”
- 2. Porozmawiaj z bliskimi o tym co się stało**, co cię rozzłościło
- 3. Skorzystaj z przyjętych w domu i akceptowanych sposobów wyrażania złości**, pozwól sobie na kilka minut samotności lub spróbuj rozładować napięcie np.
  - dmuchając balona
  - rysując swoją złość (możesz też zastosować malowanie na dużych arkuszach papieru jaskrawymi farbami)
  - poprzez tzw. „skrzynię złości” – pudełko z gazetami, które możesz gnieść do woli lub drzeć
  - wykrzyczenie złości (np. w swoim pokoju)
  - poprzez ćwiczenia, aktywność ruchową
  - bliskość z innymi osobami, poproś, by byli przy tobie, pomogli ci rozwiązać problem, z którym się zmagasz; może będzie to dobra okazja, by wspólnie porozmawiać o sytuacjach, które stają się źródłem złości
  - włącz się we wspólne działanie
  - sięgnij po „ludzika złości” – pacynkę, do której może włożyć rękę i powiedzieć jej o swojej złości,
  - poduszka złości, na której możesz wyładować emocje uderzając pięściami,
  - kapelusz, którego założenie niesie komunikat: „ zwróć na mnie uwagę, jesteś mi potrzebny, itp.
  - słuchając muzyki (preferowanej przez ciebie, ale akceptowanej przez innych)
  - oddając się aktywności, która sprawia ci przyjemność, uspokaja, relaksuje (może będzie to kontakt ze zwierzęciem czy czytanie książki, rozwiązywanie krzyżówki a może sen)
- 4. Zapytaj dorosłych, co robią, gdy się złością** (dobre rady zawsze w cenie)
- 5. Zaproponuj opracowanie tzw. domowego kodeksu złości czyli listy zachowań dozwolonych i nieakceptowanych w waszej rodzinie. Ustalcie konsekwencje** wynikające z pojawiania się nieakceptowanych zachowań np. utrata określonego przywileju, przyjemności, dodatkowe obowiązki czy naprawa szkód
- 6. Zwracaj uwagę na pewne sygnały ostrzegawcze**, które zazwyczaj poprzedzają wybuch twojej złości. Obserwuj swoje ciało, co się z nim dzieje, kiedy narasta w tobie złość

(może to szybszy oddech, suchość w ustach, przyspieszone bicie serca, wypieki na twarzy, zaciśnięte dłonie, napięte mięśnie, bóle głowy, spocona skóra, drżenie ciała, podniesiony głos, itp.). Spróbuj określić sytuacje, które szczególnie cię denerwują. Określ rodzące się w nich emocje na termometrze uczuć. Może być on dla ciebie podpowiedzią, co zrobić, żeby nie poddać się złości.

#### Legenda:

**Spokój** – tak trzymaj

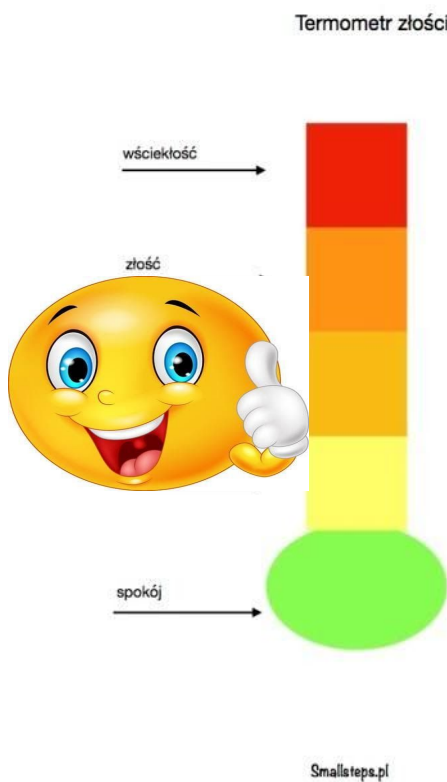
**Lekkie zdenerwowanie** – weź 3 głębokie oddechy

**Irytacja** – coś cię denerwuje, poszukaj więc rozwiązania lub oddal się od tej sytuacji

**Złość** – powiedz komuś o niej, uderz w poduszkę,

idź na spacer, weź się zaćwiczenia ruchowe, taniec

**Wściekłość** – uwaga wybuch!!! Idź w bezpieczne miejsce, by nie zrobić krzywdy sobie lub innym



**I życie wraca do równowagi !**

**Powodzenia !!!**

Pracownicy      Poradni      Psychologiczno      –  
Pedagogicznej      w Choszczynie