



# Czy złość jest zła i jak można sobie z nią radzić?

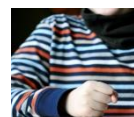
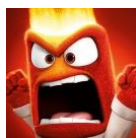
- ✚ Złość sama w sobie nie jest zła, przeciwnie jest nam potrzebna do tego, aby uzewnętrznić to, jak wpływa na nas określona informacja lub sytuacja.
- ✚ To, że czujemy się źli płynie z sygnałów naszego ciała. Złość koncentruje się w naszej głowie, rysuje się na naszej twarzy, skupia się w naszych rękach i nogach.



- ✚ Efektem złości są nasze reakcje, które najczęściej bywają szybkie i gwałtowne.

Możemy na przykład:

- krzyczeć,
- zaciskać zęby lub nasze pięści,
- płakać,
- tupać nogami.



Możemy też odczuwać przyspieszony oddech, silniejsze uderzenia serca, uczucie gorąca.

- ✚ Zwłaszcza w młodym wieku bywa, że trudno jest utrzymać kontrolę nad tym, że przeżywamy złość.
- ✚ Gdy nie hamujemy tego, jak postępujemy możemy spowodować kłopotliwą sytuację w szkole bądź w domu. Przez to, że w złości powiedziało się kilka nieprzyjemnych, przykrych i obraźliwych słów, uderzyło się kogoś lub zniszczyło się coś cennego, nie można czuć się usprawiedliwionym.
- ✚ Codziennie odpowiadamy za nasze postępowanie i dlatego chcąc nie popełniać przykrych w skutkach błędów, powinno się znaleźć swój sposób na rozładowanie złości. Może dobry będzie dla Ciebie któryś z poniższych sposobów na złość?

## Sposoby na złość



Można spróbować przelać swoją złość na papier - kreśląc szybko dowolny wzór lub ilustrując swój gniew np. jako wybuchający wulkan, intensywną burzę lub smoka, który ziejie ogniem.

Można starać się wyrzucić z siebie złość gniotąc coś dla siebie bezpiecznego, np. stare kartki, gazety lub piłeczkę antystresową.

Dobrym sposobem jest też wytupanie swojej złości w poduszkę, która jest miękka i bezpieczna.

# PAMIĘTAJ!!!



- ✚ Bardzo ważne jest to, abyś mówił swoim bliskim dorosłym o zmartwieniach i obawach. To doskonały sposób na to, aby czuć się dobrze. Dajesz sobie też szansę, aby poszukać sposobu na swoje problemy z pomocą dorosłego.
- ✚ Prawidłowe jest też mówienie o tym, że czujesz się zły. Jeśli będzie mieć kłopot z powiedzeniem dlaczego odczuwasz tą trudną emocję, to z pewnością w trakcie rozmowy uda się to ustalić. Mówienie o tym, jak się czujemy jest sposobem na oczyszczenie głowy z nieprzyjemnych myśli.
- ✚ Jeżeli chciałbyś/ chciałybyś porozmawiać ze mną o swojej złości, to zapraszam Cię serdecznie do kontaktu przez nasz dziennik elektroniczny.

Pozdrawiam Was ciepło  
Hanna Szykowska-Tkaczyk