



mgr Ewa Jędrzejczyk- pedagog Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Bytomiu

## Złość - jak sobie z nią radzić?

**Złość- często mylona jest z agresją. Sama w sobie jest emocją, która tak jak każda inna nie podlega ocenie (nie sposób stwierdzić czy to dobrze czy źle, że ktoś się zezłościł).**

### **Natomiast złość może być wyrażana w różny sposób:**

- **pasyny** (zamykanie się w sobie, chęć izolacji, milczenie itp.) taki sposób może przynosić szkodę osobie, która się złości (np. w postaci chorób psychosomatycznych)
- konstruktywny** czyli zmierzający do rozwiązania problemu (powiedzenie drugiej osobie o tym co czujemy, działania mające na celu pozbycie się złości – krzyk, tupanie, trzaskanie drzwiami, wysiłek fizyczny itp.)
- agresywny** czyli wyrządzający szkodę komuś, czemuś ( obrażanie, bicie, niszczenie przedmiotów itp.)

### **Jak radzić sobie ze złością?**

Masz prawo aby odczuwać złość i ją wyrażać, ale nie masz prawa krzywdzić przy tym innych. Pamiętaj, że często forma wypowiedzi może jeszcze bardziej zaognić sytuację zamiast ją wyjaśnić. Poniżej przedstawiamy kilka przykładów na to jak konstruktywnie ( w sposób nie raniący innych) wyrażać emocje związane ze złością.

### **Mówienie o swojej złości:**

Wyobraźmy sobie taką sytuację: pożyczyłeś koledze płytę, miał ci ją oddać tydzień temu, a do tej pory jej nie przynosi. Jak w sposób konstruktywny powiedzieć, że jesteś na niego zły i chcesz jak najszybciej odzyskać płytę.

#### 1. Staraj się unikać ocen, trzymaj się raczej faktów

*Zamiast powiedzieć:* Jesteś nieodpowiedzialny; nie można na tobie polegać; nie zasługujesz na zaufanie,

*Powiedz:* Jestem na ciebie zły, bo nie oddałeś mi płyty; obiecałeś mi ją

przynieść tydzień temu; chcę ją odzyskać bo bardzo ją lubię

Ocena powoduje, że druga osoba zaczyna się tłumaczyć, udowadniać, że taka nie jest.

## 2 Powiedz o swoich emocjach, które przeżywasz w związku z tą sytuacją bez obrażania:

*Zamiast powiedzieć:* zawsze tak z tobą jest, nigdy nie potrafisz dotrzymać słowa

*Powiedz:* jestem zły; wściekły; jest mi przykro

Emocje, podobnie jak fakty, są prawdziwe nie można z nimi polemizować zatem nasz rozmówca dostaje jasną informację jak się czujemy w związku z tym co zrobił. Staraj się unikać słów zawsze i nigdy gdyż są one z reguły nieprawdziwe (bo przecież każdemu z nas przynajmniej raz zdarzyło się oddać coś w terminie)

## 3 Wyraż swoje oczekiwania:

Np.: chcę żebyś oddał mi płytę; jeśli umawiamy się na jakiś termin chcę żebyś go przestrzegał; jeśli masz zamiar potrzymać tę płytę dłużej to powiedz mi o tym, zapytaj

Nasz rozmówca dostaje jasną informację jak chcielibyśmy, aby się zachował teraz i na przyszłość, jednocześnie taki rodzaj komunikatu go nie obraża

## **Konstruktywne sposoby wyrażania złości:**

Złość jest emocją, która wyzwala dużo energii. Pewnie wielu z nas zdarzyło się wykonać ciężką fizyczną pracę gdy byliśmy zdenerwowani (trzepanie dywanów, skopanie ogródka itp.)

Także u sportowców złość wyzwala czasem dodatkowe pokłady energii, które pozwalają niekiedy na przekroczenie własnych barier. Opanowanie konstruktywnych sposobów wyrażania złości pozwala na pozbycie się energii tak, aby nie krzywdzić innych.

Oto niektóre z nich :

- wysiłek fizyczny sport lub praca
- różnego rodzaju zawody (bieganie, gry zespołowe, zabawy ruchowe)
- walka i rywalizacja na określonych zasadach i w odpowiednich granicach (np. siłowanie się)
- ćwiczenia fizyczne (worek treningowy, podciąganie na drążku, siłownia itp.)
- prace w klasie i szkole (malowanie ogrodzenia, sprzątnięcie/odsnieżanie boiska, ścieranie tablicy, przynoszenie kredy itp.)

- napisanie o swojej złości lub jej narysowanie
- słuchanie muzyki
- wyrażanie złości za pomocą gry na instrumentach (np. odgrywanie scenek za pomocą muzyki)
- techniki relaksacyjne
- krótka gimnastyka podczas lekcji
- zabawy pozwalające na odreagowanie złości (np. wojna na papierowe kule)

Literatura: „Złość u młodzieży. Jak sobie z nią radzić” Nick Luxmoore