Temat: Dlaczego złość jest nam potrzebna?

Rozmawialiśmy już o sposobach radzenia sobie ze złością.
Dzisiaj chciałabym żebyś się zastanowił czy złość jest nam potrzebna.
Obejrzyj proszę krótki filmik:

https://www.youtube.com/watch?v=beenqSbMZoY

A teraz postaraj się odpowiedzieć na pytania:

zad.1

1. Kiedy się złościmy?
2. Czym informuje nas nasza złość?
3. Czy złość jest dobra albo zła?
4. Jak działa na nas nasza złość?
5. Kiedy złość może nam pomóc?

zad.2

Wybierz sobie jedno z poniższych zdjęć i postaraj się odpowiedzieć na pytania: z jakich powodów dwie postaci widoczne na slajdach odczuwają złość.

- Jak myślisz, co zdarzyło się wcześniej?
- Co rozzłościło osobę na zdjęciu?
- Jak bardzo się ona złości?
- Czy przypominacie sobie podobne sytuacje?
- Jak się w nich czujecie?
- Kiedy wy się najczęściej złościcie?
- Czy dzieci złoszczą się w podobnych sytuacjach jak rodzice?
- Po czym poznajemy, że ktoś się złości? (sygnały płynące z ciała, myśli, mowy, zachowania).

O emocjach rozmawialiśmy już wiele razy, podsumujmy zatem to co już wiesz:

- Złość, jak wszystkie inne emocje nie jest ani dobra, ani zła. Może być uzasadnioną i mądrą reakcją organizmu na daną sytuację.
- Złość należy zaakceptować, ale też odróżnić od agresywnego zachowania, do którego może ona prowadzić. Należy odróżnić emocje, które wyrażamy, od zachowania, które te emocje wywołują i które da się kontrolować.
- Złość jest ważnym sygnałem zarówno dla nas, jak i dla otoczenia: Informuje, że pojawił się problem, że dzieje się coś niekorzystnego dla nas.

Ale pojawia się również wtedy gdy:

- Chcemy uciec od odpowiedzialności
- Tracimy poczucie kontroli nad innymi i sobą
- Nie mamy pewności, że nasze poglądy i opinie są słuszne Nie potrafimy rozwiązać inaczej konfliktu czy problemu
- Może mobilizować do działania, a także walki czy obrony w niebezpiecznych sytuacjach.

Przypomnij sobie jak można bezpiecznie wyrazić swoja złość.

- ……
- ……
- ……
- ……
- ……