Nadszedł czas gdy wszystkim nam jest trudno. Jesteśmy zamknięci na małej powierzchni, nie mamy swobody ruchu, dużo rzeczy nas złości i denerwuje. Musimy nauczyć się postępowania ze złością. Złość to uczucie, które daje nam energię, pomaga w prowadzaniu zmian i stawia granice. Jeśli jest w porę rozpoznana i zaakceptowana, może nam pomóc o siebie dbać. Jak to zrobić by pomagała zamiast przeszkadzać? Na to pytanie postaram się wam odpowiedzieć w 9 krokach.

1. **Rozpoznaj złość**

Fizyczne objawy złości to przyspieszony oddech i bicie serca, uczucie gorąca, przypływ energii, dłoń zaciskająca się w pięść, rumieńce, intensywniejsza gestykulacja. Może też występować intensywniejsza niż zwykle potrzeba ruchu.

1. **Określ co cię złości**

Czasami łatwiej rozpoznać do kogo czujemy złość i czy jest skierowana na zewnątrz(do jakiejś osoby siostry, brata czy rodzica, instytucji np. rządu że nie możemy wychodzić ,losu czy Boga),czy do środka – do siebie. Warto się zastanowić co konkretnie wywołało złość. We wzburzeniu łatwo ulec pokusie poprzestania na uogólnieniu- „Wszystko mnie dziś denerwuje.” „Cały świat mnie złości.”- ale dopóki nie określimy konkretnego wydarzenia, lub zachowania trudno będzie zrobić dalsze kroki.

1. **Powiedz o tym**

Najprostsze wydaje się powiedzenie o złości tej osobie która ją wywołała. Ale dla wielu osób bywa to dużym wyzwaniem. Czasem bywa to niebezpieczne np. gdy dotyczy to nieznoszącego sprzeciwu ojca , czy szefa. Dlatego dobre jest porozmawianie o złości z kimś innym, do kogo mamy zaufanie, a kogo ta sytuacja nie dotyczy. W tan sposób zapewniamy sobie wsparcie, wyrażamy uczucia, a nie tłumimy ich. Jednocześnie jesteśmy bezpieczni. Budująca rozmowa z osobą na która się złościmy to najlepsze wyjście.

1. **Jeśli to nie wystarczy- wyraź złość w inny sposób**

Czasem będziemy czuć ,że słowa to za mało i że potrzeba fizycznego rozładowania. Warto szukać takiego sposobu, by nikomu -łącznie z nami nie zrobić krzywdy. Można walić w poduszkę ,miąć kartki, krzyczeć lub płakać. Dziś nie możemy pójść na boisko rower czy spacer by się zmęczyć ale możemy posprzątać czy też pograbić podwórko.

1. **Daj sobie chwile by ochłonąć**

Podejmowanie działań w złości nie musi być najlepszym wyjściem. Choć oczywiście są wyjątki kiedy komuś grozi fizyczne niebezpieczeństwo, trzeba działać natychmiast. Jednak w wielu sytuacjach przy nieporozumieniach czy konfliktach dobrze dać sobie czas by ochłonąć np. zrobić przerwę w rozmowie

1. **Zastanów się o czym informuje cię złość w tej konkretnej sytuacji**

Czy chodzi o ważną potrzebę? Czy o naruszenie granic? Czy jest to oznaką że czegoś ci brak, czy dzieje się coś na co nie wyraziłeś zgody? Co to takiego jest.

1. **Zapytaj się siebie jak możesz zaspokoić tę potrzebę – sam albo z czyjąś pomocą…**

…..albo jak chcesz wyrazić swój sprzeciw, w jaki sposób wyrażenia go będzie bezpieczny.

1. **Jeśli zaspokojenie jej nie jest możliwe w tej formie jakiej chcesz – poszukaj innych sposobów.**

Jeśli zaspokojenie jej nie jest możliwe, zastanów się, co może ci pomóc znieść jej brak, jak możesz się zatroszczyć się o siebie w tej sytuacji.

1. **Daj sobie prawo do niepowodzenia**

Radzenie sobie ze złością to umiejętność której się uczymy. Przypomnijcie sobie zajęcia z socjoterapii to wam pomoże. Nie musicie wykonać wszystkich kroków ale warto próbować poszczególnych kroków.

## Nie tylko dla was jest to trudny czas dla waszego rodzeństwa i rodziców. Wiecie że złość może nas krzywdzić. Możecie prosić o pomoc osoby do których macie zaufanie w Jędrusiu pamiętajcie o tym.