**Witam moich chłopców. W ubiegłym tygodniu na zajęciach on-line przerabialiśmy temat złości. Poniżej przesyłam Wam materiały dotyczące złości oraz sposoby rozładowania naszej złości, gniewu, które sami opracowaliście. Zachęcam do zapoznania się z materiałem.**

**Złość – czym jest i jak sobie z nią radzić?**

Złość to emocja, która wiąże się z dużym wzburzeniem i stanowi reakcję między innymi na przekroczenie granicy osobistej (gdy ktoś nas bije, obraża), zagrożenie potrzeb lub niepowodzenie.

**Złość** to **emocja**, która pokazuje, że coś nam nie służy, zagraża dobrostanowi i mobilizuje siły do poradzenia sobie z niekorzystną sytuacją. Złość to jedna z podstawowych emocji, w które wyposażyła nas natura. Podobnie jak radość czy smutek jest intensywną i raczej krótkotrwałą reakcją na konkretny bodziec.

**Jak wyrażamy złość?**

Najczęściej złość wyrażana jest na trzy sposoby:

**- agresywnie** - reakcje związane z atakiem na przykład fizycznym lub słownym, które w konsekwencji przekraczają granice innych osób;

**- pasywnie** - reakcje polegające a tłumieniu, próbie ignorowania emocji; zwykle związane są z odczuciem dużego dyskomfortu, ale nie prowadzą do podjęcia działań mających zmienić zaistniałą sytuację;

**- asertywnie** - reakcja zwykle najskuteczniejsza spośród wymienionych, ale często wymagająca dodatkowego treningu, polegająca na wyrażeniu złości, odwołaniu się do swoich potrzeb i emocji z szacunkiem do odbiorcy i nienaruszająca jego granic.

**Jak ciało reaguje na złość?**

Organizm ludzki w trakcie odczuwania złości może reagować w specyficzny sposób. Pojawiają się:

* [przyspieszony oddech](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/uklad-oddechowy/zaburzenia-oddychania-moga-byc-objawem-choroby-przyczyny-zaburzen-oddychania_37335.html);
* ucisk w gardle;
* [przyspieszone bicie serca](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/uklad-krwionosny/tachykardia-oznacza-przyspieszone-bicie-serca_38569.html);
* intensywne napięcie mięśni, które może prowadzić do drżenia ciała;
* zwiększona wrażliwość na bodźce;
* czujność i tendencja do wyszukiwania sygnałów potencjalnego zagrożenia;
* reakcja przewodu pokarmowego np.: wrażenie ucisku w żołądku;
* postawa świadcząca o gotowości do nawiązania walki lub ucieczki.

Sposoby na rozładowanie własnej złości:

- Liczenie. Policz do 10 lub 50, kiedy czujesz, że zaraz wybuchniesz.

- Głębokie oddechy. Zamknij oczy i oddychaj głęboko, wdech nosem, wydech ustami. Skup się na równomiernym oddechu.

- Przenoszenie złości na przedmioty. Przenieś swoją złość np. na worek treningowy, poduszkę, kartkę papieru.

- Sport. Gdy jesteś wściekły wyjdź z domu i trochę pobiegaj, poskacz.

- Wściekły list. Napisz list do osoby, która Cię zdenerwowała, w ten sposób możesz przelać cały swój gniew.

- Izolacja. Wyjdź do innego pomieszczania, gdzieś gdzie będziesz sam i będziesz mógł się wyciszyć i uspokoić.

Zachęcam, abyście wyżej wymienione sposoby rozładowania własnej złości wydrukowali sobie, bądź przepisali na kartkę i powiesili w widocznym miejscu w domu, tak, żebyście mogli z nich w każdej chwili korzystać.

Pozdrawiam

K. Falba