

KLASA I B BS – zajęcia z wychowawcą.

**Temat: Jak się kłócić, jak krytykować? Wyrażanie złości i gniewu w nieinwazyjny sposób.**

Cel lekcji:

1. Uczeń wie, co to gniew, złość i emocje.
2. Uczeń wie, jak radzić sobie ze złością i negatywnymi emocjami.

1) Dzień dobry.

Moi drodzy. Obecna sytuacja zapewne sprawia, że wielu z Was odczuwa presję i co się z tym wiąże – negatywne emocje. Poruszaliśmy już podobne tematy na poprzednich zajęciach, ale dziś proponuję Wam zajęcia, w czasie których dowiecie się, jak sobie z tymi emocjami radzić.

2) Na początek zastanówmy się, czym są gniew i złość?

Gniew i złość to emocje, które mają moc zarówno niszczenia, jak i tworzenia. Ich destrukcyjny charakter objawia się wtedy, gdy tłumimy nasze uczucia. Jak więc wyrażać gniew, aby zamiast wybuchów złości użyć jej do tworzenia zdrowego porozumienia z innymi ludźmi? Innymi słowy – jak kłócić się konstruktywnie?

3) Oto kilka wskazówek zebranych z różnych wypowiedzi psychologów zajmujących się tym problemem:

- **Trzymaj się tematu.**

Podczas kłótni staraj się odnosić do aktualnego problemu, mów o tym, co jest istotą sporu. Skup się na tym, co tu i teraz. Wypominanie dawnych urazów i błędów nie pomoże rozwiązać konfliktu.

- **Używaj komunikatu "ja".**

Mów o sobie i swoich uczuciach. "Ja czuję się w tej sytuacji...", "Odniosłam wrażenie, że...", "To sprawiło, że poczułem się...". Powiedz, jak zachowanie drugiej osoby wpłynęło na Ciebie.

- **Nie uogólniaj.**

Unikaj słów takich jak: "zawsze", "nigdy" i "Ty jesteś...". Trzymaj się faktów. Nie oceniaj osoby, tylko jej działania. Zamiast powiedzieć: "Jesteś taki nieodpowiedzialny! Zawsze się spóźniasz", możesz stwierdzić: "Zezłościło mnie to, że się spóźniłeś. Poczułam się zignorowana, ponieważ musiałam na Ciebie czekać."

- **Nie krzycz.**

Staraj się unikać podnoszenia głosu.

- **Słuchaj.**

Uważne słuchanie to trudna, ale niezwykle przydatna umiejętność. Postaraj się jak najlepiej zrozumieć drugą osobę.

- **Zadbaj o czas.**

Ważne, by rozwiązywać konflikty na bieżąco. Z drugiej strony, kiedy czujesz, że zalewają Cię negatywne emocje, pozwól sobie na krótką przerwę - odetchnij, wyjdź na spacer, posłuchaj muzyki. Ważne, by nie trwało to za długo. Spróbuj sam wyczuć ile czasu jest niezbędne.

- **Szanuj.**

Przed wszystkim szanuj drugą osobę. Pamiętaj o więzi, która Was łączy. Teraz

jesteście w konflikcie, ale przecież nie przekreśla to Waszej miłości, przywiązania i wzajemnej troski.

- **Otwórz się na pojednanie.**

Jeżeli udało Wam się dojść do porozumienia, staraj się pogodzić. Nie stawiaj się w roli zranionej ofiary, przyjmij przeprosiny. Ważne, byś sam też potrafił przeprosić.

- **Nie poddawaj się.**

Zdarza się, że nie ma możliwości porozumienia przy pierwszej kłótni. Czasem potrzeba więcej czasu by wypracować satysfakcjonujący kompromis. Ważne, że próbujecie i małymi krokami zbliżacie się do rozwiązania.

### **Pamiętajcie!**

Złość niesie ze sobą duży ładunek energetyczny. Wyzwala takie pokłady energii, że ma się wrażenie, iż można rozbić głową mur. Niestety, w takich okolicznościach często pojawia się agresja i niepohamowane **wybuchy gniewu**.

Złości doświadcza każdy z nas. Nie da się tego uniknąć, ale trzeba pamiętać, że zdolność panowania nad własnymi uczuciami świadczy o dojrzałości emocjonalnej.

Życzę Wam zatem spokoju, cierpliwości i dużo zrozumienia dla siebie i innych w ten trudny czas.

Pozdrawiam, Joanna Nowakowska