

Akademia Rodzica

"Opanuj złość, zanim złość opanuje ciebie"

1. Kontroluj, to co robisz!

"Złoszczenie się na właściwą osobę, we właściwym stopniu i we właściwym momencie, we właściwym celu i we właściwy sposób"

Arystoteles

2. Potraktuj złość z szacunkiem, ale nie daj się jej uwieść!

"Nigdy nie złościmy się bez powodu, ale rzadko jest to właściwy powód"

Benjamin Franklin

4. Rozpoznaj w sobie, nazwij "po imieniu" i ukierunkuj złość do świata zewnętrznego.

Balsam na złość:

- uchwycenie myśli wyzwających przyływ złości i przeciwstawienie się im – uświadomienie sobie wrogich czy cynicznych myśli i zapisanie ich,
- zmiana otoczenia aby ochłonać i uśmierzyć złość, (uśmierzanie - to przywracanie równowagi fizjologicznej poprzez przeczekanie przepływu adrenaliny),
- inne sposoby:
 - długi spacer,
 - głębokie oddychanie,
 - rozluźnianie mięśni,
 - metody relaksacji,
 - ćwiczenia fizyczne,
 - liczenie wstecz np. od 10 – 0
 - przypominanie sobie czegoś miłego

NIEBEZPIECZEŃSTWA:

przeżuwanie myśli (tłumienie złości wewnątrz), oglądanie TV, pójście do kina, czytanie książek, kupowanie sobie różnych rzeczy,

oprac. Halina Czerwińska
na podst. D. Golemana
"Inteligencja emocjonalna"