



Seria: ZDROWIE PSYCHICZNE

Katarzyna Zawisza-Mlost

Dobrze ze złością

Jak wspierać dzieci i młodzież
w konstruktywnym radzeniu sobie
ze złością



Katarzyna Zawisza-Mlost

Dobrze ze złością

Jak wspierać dzieci i młodzież
w konstruktywnym radzeniu sobie
ze złością

Ośrodek Rozwoju Edukacji

Opracowanie
Wydział Wychowania i Profilaktyki

Redakcja merytoryczna
Jolanta Zawór

Redakcja językowa i korekta
Karolina Strugińska

Projekt okładki, layout,
redakcja techniczna i skład
Barbara Jechalska

Fotografie wykorzystane w publikacji: Bank zdjęć Photogenica – © liudaboich.gmail.com; © Valiza; © macniak; © ikostudio; © vova130555@gmail.com

Projekt graficzny serii *Zdrowie psychiczne*
Barbara Jechalska

Ośrodek Rozwoju Edukacji
Warszawa 2021

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach licencji
Creative Commons Uznanie Autorstwa – Użycie Niekommercyjne
(CC BY-NC 3.0 Polska)
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/pl/>

ISBN 978-83-66830-34-9
Seria *Zdrowie psychiczne* ISBN 978-83-66047-92-1

Ośrodek Rozwoju Edukacji
Aleje Ujazdowskie 28
00-478 Warszawa
www.ore.edu.pl
tel. 22 345 37 00

Spis treści

1. Wstęp	5
2. Wprowadzenie do problematyki złości	7
Czym jest i skąd bierze się złość	7
Rozpoznawanie złości	8
Sposoby wyrażania złości	14
Sposoby radzenia sobie ze złością	20
3. Radzenie sobie ze złością	21
Radzenie sobie z własną złością	21
Radzenie sobie ze złością innych	25
Złość a psychopatologia	26
4. Praca nad złością z dziećmi i młodzieżą szkolną	27
Jak rozmawiać z uczniami o złości	27
Co trzeba wiedzieć o złości	28
Jak uczyć radzenia sobie z złością	29
Jak radzić sobie ze złością uczniów	35
5. Ćwiczenia	41
Refleksja nad przeżywaniem złości	42
Nazywanie i rozumienie emocji	44
Rozumienie i interpretacja emocji	47
Odczuwanie emocji	49
Wyrażanie emocji	50
Kontrola emocji	53
Reagowanie na emocje innych	54
6. Literatura cytowana	58
7. Źródła internetowe	58
8. Materiały dodatkowe	59
Załącznik nr 1	61

1. Wstęp

Złość to jedna z podstawowych i pierwotnych emocji, która towarzyszy nam przez całe życie w rozmaitych sytuacjach. Możemy złościć się na siebie, na innych, a czasami doświadczać jednocześnie obu rodzajów tej emocji. Złość często jest postrzegana jako emocja niepożądana, niepotrzebna i myślimy że najlepiej byłoby jej nie odczuwać. Nie jest to do końca słuszne, gdyż złość niesie ze sobą wiele istotnych informacji na temat tego:

- co się z nami dzieje,
- co przeżywamy,
- że naruszone zostały nasze granice,
- że zagrożony może być nasz dobrostan,
- że doświadczamy dyskomfortu psychicznego czy/i fizycznego.

A ponadto ma znaczenie przystosowawcze – jako mechanizm: walcz albo uciekaj.

Trzeba podkreślić fakt, że przeżywana złość prawie zawsze mówi nam coś ważnego o danej osobie i o tym, co ona przeżywa lub z czym się zmagają. Reakcja złości często oznacza, że nasze granice zostały w jakiś sposób naruszone, a samo jej wystąpienie może pokazywać, że:

- musimy wyznaczyć granice innym osobom,
- zagrożone może być nasze bezpieczeństwo.

Złość to reakcja na poczucie utraty kontroli, która może wyzwalać siłę i energię do działania mającego tę kontrolę przywrócić. Złość może informować również o wielu sprawach, np. o tym:

- że jesteśmy przemęczeni,
- że doświadczamy zbyt dużego stresu,
- że zapomnieliśmy zadbać o siebie i swoje potrzeby,
- że potrzebujemy odpoczynku, powrotu do równowagi,
- że nie możemy mieć wszystkiego, czego chcemy.

Przeżywanie złości jest zatem jak najbardziej naturalnym stanem występującym u każdego człowieka, ale różni się sposobami, w jakie ją przeżywamy, oraz tym, czy jesteśmy w stanie ją poprawnie zidentyfikować, zrozumieć jej przyczyny czy wreszcie panować nad nią. To, jak wyrażamy złość oraz w jakim stopniu radzimy sobie z nią, zależy zarówno od naszych cech wrodzonych – takich jak temperament – jak i od mechanizmów wyuczonych nabytych w procesie socjalizacji oraz poprzez wychowanie.

Niniejsza publikacja została podzielona na trzy części.

Część pierwsza stanowi wprowadzenie do problematyki związanej ze złością. Przedstawia podstawowe pojęcia dotyczące emocji oraz ich charakterystyki i stanowi podbudowę teoretyczną dla części praktycznej.

Część druga poświęcona jest naszemu wewnętrznemu przeżywaniu złości – kwestii jej odczuwania, rozumienia czy wreszcie kontrolowania. Istotne znaczenie w tej części ma pojęcie inteligencji emocjonalnej i samoregulacji.

Część trzecia opisuje sposoby i techniki wspierania dzieci oraz młodzieży szkolnej w przeżywaniu, a także kontrolowaniu złości. Zawiera ona praktyczne porady i ćwiczenia, które pozwalają na skuteczną pracę ze złością przeżywaną przez młode osoby. W kontekście skutecznej pracy ze złością innych wprowadzone zostały takie pojęcia jak empatia, asertywność czy perswazja.

2. Wprowadzenie do problematyki złości

Czym jest i skąd bierze się złość

Złość jako emocja o charakterze pierwotnym

Wśród wielu emocji można wyróżnić kilka uniwersalnych, czyli takich, które występują u wszystkich ludzi na całym świecie. Badania nad emocjami w latach 70-tych XX wieku prowadził Paul Ekman, który wyróżnił sześć podstawowych emocji: **strach, złość, smutek, radość, wstręt, zaskoczenie**.

Emocjom tym towarzyszy też rozpoznawalna ekspresja mimiczna¹.



Obraz 1. Rodzaje ekspresji mimicznej²

Psychologowie na całym świecie nieustannie prowadzą bardzo rozległe badania nad emocjami oraz stanami emocjonalnymi. Dzięki tym badaniom powstaje coraz dłuższa lista pojęć dotyczących emocji i stanów emocjonalnych, którymi

¹ Zob. anglojęzyczną stronę poświęconą koncepcji Paula Eckmana: <https://www.paulekman.com/resources/universal-facial-expressions/> [dostęp: 25.10.2021].

² Zob. klasyczne fotografie przedstawiające mimiczny wyraz 6 podstawowych emocji wykorzystywane w badaniach nad emocjami: https://www.researchgate.net/figure/Examples-of-the-Ekman-Friesen-Pictures-of-Facial-Affect-used-in-the-computerized-task_fig1_279178495 [dostęp: 25.10.2021].

możemy się posługiwać, nazywając swoje przeżycia. Na co dzień dysponujemy raczej skromnym słownikiem i większości osób trudno jest nazwać swoje przeżycia w bardziej rozbudowany sposób (załącznik nr 1 zawierający listę emocji i stanów emocjonalnych może okazać się pomocny w pracy z dziećmi i młodzieżą). Niezależnie od koncepcji istnieje zgodność wśród badaczy, co do tego, że **złość stanowi jedną z najbardziej podstawowych i uniwersalnych emocji – nie tylko u ludzi.**

Złość jako emocja przystosowawcza

Jak postrzegamy złość? Zazwyczaj jako niepotrzebną emocję, źle wpływającą na samopoczucie. Złość stawiamy na równi z kłopotem, frustracją, zaniedbaniem. Większość ludzi odbiera złość jako negatywną emocję oraz utożsamia ją z charakterem osoby, która ją przejawia, uważając tę osobę za złą i niepewną. Dzieci i młodzież, które się otwarcie złością, często uważane są za niegrzeczne, a ich zachowanie – za niewłaściwe. Złość jako emocja kojarzona jest często z agresją słowną lub fizyczną. To, że złość, szczególnie bardzo silna, może prowadzić do agresji, związane jest także z innym pierwotnym mechanizmem znanym **jako reakcja walki lub ucieczki**³. Silny stres lub odczuwane negatywne emocje mogą właśnie prowadzić do tego, że **złość u dziecka przemieni się w reakcję agresywną.**

Rozpoznawanie złości

Skąd wiemy, że się złościmy? Jak rozpoznać, że to, co się z nami albo z kimś innym dzieje, to wyraz złości? Z czego „składa się” złość? Przyjrzyjmy się mechanizmowi złości bliżej.

Składowe złości

Podobnie jak inne emocje, tak i złość posiada swoje składowe, do których należą:

- pobudzenie fizjologiczne,
- interpretacja tego, co się z nami dzieje i co się stało,
- subiektywne odczucia, powstające pod wpływem fizjologicznego pobudzenia,
- ekspresja emocji, ekspresja na zewnątrz (czyli to, co robimy z odczuwaną emocją).

³ Zob. charakterystykę reakcji „walka lub ucieczka” w Wikipedii: https://pl.wikipedia.org/wiki/Reakcja_walka_lub_ucieczka [dostęp: 25.10.2021].

Pobudzenie fizjologiczne

W przypadku złości na poziomie fizjologicznym uruchamiany jest mechanizm stresu, czyli podnosi się poziom hormonów: adrenaliny, noradrenaliny, kortyzolu. Można mieć wówczas pobudzone mięśnie, przyśpieszony i sploty oddech czy wysokie tętno. Subiektywne odczucia mogą zaś obejmować wzmagające się uczucie gorąca, wrażenie napływania fali złości czy zawężenie możliwości odbierania bodźców z zewnątrz.

Interpretacja poznawcza

Jest to nasze rozumienie sytuacji – tego, co się dzieje z naszym ciałem, ale również tego, jak postrzegamy to, co się stało, a także jak myślimy o intencjach innych osób. Przykładem może być zrobienie komuś żartu, który początkowo wywołał strach, później złość, a następnie ulgę i rozbawienie. Przy niemal identycznym poziomie pobudzenia fizjologicznego, poznawcza interpretacja całej sytuacji może zmienić się kilka razy w ciągu zaledwie paru sekund.

Subiektywne odczucia

Każdy przeżywa emocje inaczej. To samo pobudzenie w ciele może być przeżywane odmiennie przez dwie różne osoby. To, jak przeżywamy, zależy od naszego nastroju, stanu psychicznego, zmęczenia itp., ale również od pewnych predyspozycji układu nerwowego i naszego temperamentu.

Aspekt behawioralny

Aspekt behawioralny emocji obejmuje to, co widać, jeśli chodzi o pobudzenie fizjologiczne oraz konkretne zachowania. Objawy złości to: wypieki na twarzy, zmarszczone brwi, rozszerzone nozdrza, zacisnięte usta, pięści, drżenie ciała. Zachowania, które jej towarzyszą, to np. chodzenie tam i z powrotem, krzyk, płacz, wyładowywanie napięcia na przedmiotach itp.

Złość – mechanizm działania

Złość powoduje, że to, co zachodzi w obrębie ciała i psychiki, dzieje się jakby równocześnie. W ciele aktywowane są **fizjologiczne mechanizmy stresu**, dochodzi do pobudzenia i podnosi się poziom hormonów stresu: adrenaliny, noradrenaliny i kortyzolu. Hormony uruchamiają wyrzut krwi do mięśni, a te stają się natychmiast gotowe do reakcji. To pierwotny mechanizm: „uciekaj albo walcz”. Kiedyś trzeba było błyskawicznie podejmować decyzje, żeby przetrwać, stąd ekspresowa droga dostępu do natychmiastowego pobudzenia. Nie mamy zbyt dużego wpływu na ten mechanizm fizjologiczny, ale możemy rozpoznać, jak u nas indywidualnie on działa, co dzieje się w trakcie przeżywania złości z naszym ciałem – z mięśniami: które partie mięśni się napinają, czy zaciskamy szczęki, czy mamy dłonie zwinięte w pięści, czy spinamy kark, a może ściska nam się żołądek. To ważne, byśmy wiedzieli, gdzie kumulujemy złość i jak u nas ona przebiega.

Ta wiedza przyda nam się w dalszej części, kiedy przejdziemy do treningu uwalniania się od złości w ciele.

Równocześnie ze złością w ciele i pobudzeniem fizjologicznym w naszym umyśle zaczynają krążyć **myśli, jakby „podpalone”** przez to pobudzenie fizjologiczne, bardzo różne myśli np.: „no, specjalnie mnie potrąciła”, „czemu się na mnie pcha”, „robi mi na złość”, „chce mnie upokorzyć”, „no nie!”, „zaraz jej przywalę!”. Te myśli pływają w „hormonalnej zupie”, która na dodatek się gotuje. Trudno wówczas myśleć logicznie, być życzliwym dla drugiej osoby, postawić się w jej sytuacji i próbować zrozumieć, co się stało. Ale warto wiedzieć, że ten stan pobudzenia ma swoją granicę czasową. Naukowcy zbadali, że jest to od **7 do 20 minut!** Zwykle przez tyle czasu utrzymuje się pobudzenie fizjologiczne.

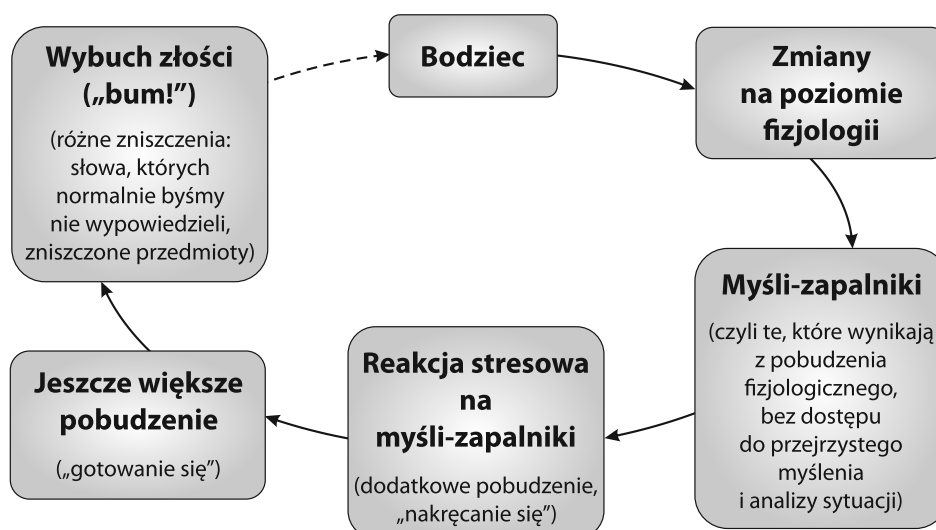
**Dobra wiadomość: jeśli czujesz złość, DAJ SOBIE CZAS!
Ona zacznie wygasać i wtedy odzyskasz logiczne myślenie!**



WSKAZÓWKA DLA NAUCZYCIELI:

Złość ucznia można przeczekać. Trzeba tylko zadbać, żeby nie eskalowała. Czas pomaga.

Schemat 1. Cykl złości



Cykl złości zamyka się w kole. Najpierw dociera bodziec: ktoś usiadł na moim miejscu. Następują zmiany na poziomie fizjologii: przyśpiesza oddech, zaczyna szybciej bić serce, pojawia się uczucie pobudzenia, wzrasta poziom hormonów

stresu we krwi. Powstają myśli-zapalniki: „Ktoś zajął moje miejsce. Przecież wiadomo, że ja tu siedzę! Dlaczego on to zrobił? Pewnie żeby mnie wkurzyć, albo może ma coś do mnie”. Zachodzi reakcja stresowa wywołana przez myśli-zapalniki: większe pobudzenie, myśli zaczynają się kłębić. Ma miejsce jeszcze większe pobudzenie: uczucie „podnoszącego się ciśnienia”, w głowie krążą myśli, których już się zupełnie nie kontroluje: „Co za beznadziejny typ zajął to miejsce! Co on sobie myśli? Ja mu pokażę, że nie ma ze mną żartów! Bum!” – następuje wybuch złości, padają słowa: „Ty taki i owaki, to moje miejsce, wynoś się stąd!”.

Mogło okazać się np. że kolega usiadł na tym miejscu przez przypadek – bo się zagadał, potem odpisywał na SMS-a i nie zwrócił uwagi, w dodatku jego pies ma mieć dzisiaj operację nogi, więc zupełnie nie ma dziś głowy. Rzuca luźny komentarz typu: „wyluzuj” i ustępuje od razu miejsca (w najlepszym wypadku) albo... – ponieważ ma swoje problemy i już dużo nosi w sobie emocji oraz napięcia, z którymi sobie nie może poradzić, a dodatkowo czuje się napadnięty i zaskoczony – również wybuchu i mamy gotową awanturę.

Tymczasem mogło skończyć się zupełnie inaczej:

- Zająłeś miejsce, na którym zazwyczaj siedzę. Nie jest podpisane, ale to moje ulubione miejsce i zawsze tu siadam, czy możesz się przesiąść? Zależy mi na tym.
- Jasne, nie ma problemu.

Jak rozwiązać sytuację konfliktową?

1. Każda ze stron powinna mieć możliwość, by opowiedzieć swoją wersję wydarzeń, ograniczając relację do faktów.
2. Najlepiej, by każdy mógł powiedzieć o tym, co myślał, dlaczego druga strona mogła tak się zachować, czyli jakie ktoś zrobił założenia, np. myślałem, że specjalnie zająłeś moje miejsce, że mnie prowokujesz.
3. Założenia trzeba skonfrontować z rzeczywistością, czyli ustalić, jak było, co naprawdę druga strona o tym myśli, jak wygląda jej perspektywa.
4. Należy przemyśleć: O jakie ważne potrzeby chodziło? Jaka potrzeba nie została zaspokojona? Np. potrzeba przywiązania, stałości, bezpieczeństwa, przewidywalności, koleżeństwa.

Rozwiązywanie konfliktów to szczególnie trudne zadanie w pracy z młodzieżą, pamiętajmy, że bycie nastolatkiem to ciągła „podróż emocjonalnym Teżewem” (TGV – kolej dużych prędkości we Francji). Młodzi ludzie są w pewnym sensie przewrażliwieni na swoim punkcie. Jeśli dochodzi do konfliktu, warto pamiętać, że każdy przytyk, uwaga czy ośmieszenie boli ich bardziej niż dorosłych. Pomocne może być ukazanie im ich własnych niezaspokojonych potrzeb, które za tym stoją.

Znak, intensywność i treść złości

Złość, podobnie jak każda inna emocja, to szczególny rodzaj stanu psychicznego posiadający:

- znak czy kierunek (pozytywny vs. negatywny);
- intensywność (np. lekka irytacja vs. furia);
- treść (to, co emocję wywołuje – np. przyczyna zdenerwowania).

Mając na uwadze wspomniane trzy aspekty emocji, można je odnieść do złości – po to, aby móc skutecznie identyfikować ją u siebie i innych.

Kierunek złości

Znak czy kierunek złości prawie zawsze wydaje się być negatywny. Zdarzają się jednak sytuacje, kiedy złość może być interpretowana pozytywnie. Takim przykładem jest tzw. złość sportowa, która motywuje do działania. Można ją często dostrzec w grach zespołowych (jak np. siatkówka) – gdy zawodnicy motywują siebie i członków drużyny w sposób, który pod względem ekspresji wygląda na złość (i jest też odczuwaną emocją). Obejmować może reakcje werbalne (krzyk), zachowania (gesty) czy mimikę.

Intensywność złości

Złość, podobnie jak większość emocji, jest stopniowalna. Bardzo rzadko zdarza się, abyśmy z sytuacji bycia spokojnym nagle wpadali w gniew lub furię. Zazwyczaj emocja ta rozwija się w sposób przewidywalny.

Świadomość tego, jak narasta intensywność emocji, jest pomocna w jej kontrolowaniu. Znacznie łatwiej jest bowiem zatrzymać narastającą złość, gdy jest ona jeszcze mało intensywna, niż gdy człowiek znajduje się w stanie silnego wzburzenia.

W kontekście odczuwania złości należy wyróżnić dwa rodzaje sytuacji:

1. Sytuacje, w których złość **pojawia się raczej powoli i rozwija się** jako emocja (np. byliśmy poddenerwowani w pracy, a po powrocie do domu wdajemy się w kłótnię, która z czasem przybiera na intensywności). Tego rodzaju sytuacje zazwyczaj pozwalają na pewnego rodzaju refleksję, dzięki czemu istnieje szansa skontrolowania przeżywanej złości.
2. Sytuacje, w których **złość pojawia się nagle i niespodziewanie**. Mechanizmem wyzwalającym wybuch złości może być np. agresja ze strony innej osoby, uruchamiająca mechanizm automatycznej reakcji, która znajduje się poza naszą kontrolą. Może to być reakcja nastawiona na konfrontację (złość, agresja, atak) lub ucieczkę. Dobrym przykładem jest tutaj agresja drogowa, gdy np. ktoś zajeżdża nam drogę lub wymusza pierwszeństwo przejazdu.

Na taką sytuację zazwyczaj reagujemy złością i w zależności od reakcji drugiej strony (np. konfrontacyjnej lub przepraszającej) może dojść do eskalacji złości i agresji lub jej wygaszenia.

ZŁOŚĆ powoli się rozwija
lub
ZŁOŚĆ pojawia się nagle pod wpływem niespodziewanego zdarzenia.



PYTANIE DO UCZNIÓW:

Jak myślicie, w jakiej sytuacji łatwiej zapanować nad złością: wtedy, gdy pojawia się powoli i rozwija, czy wtedy, gdy pojawia się nagle?

Stopniowanie złości

Złość, podobnie jak inne emocje, może być przeżywana z różną intensywnością – np. od lekkiego podenerwowania czy irytacji do wybuchu gniewu czy furii. Według Alexandra Lowena, psychiatry i psychoterapeuty, twórcy bioenergetyki, uczucia alarmowe można stopniować⁴:

1. Rozdrażnienie (rodzaj niewygody)

Odrabiam zaległą pracę domową z matematyki, muszę ją wysłać w ciągu pół godziny, żeby zaliczyć, a słyszę jak siostra woła do mnie z drugiego pokoju, pytając, czy nie widziałem jej słuchawek, bo ich szuka.

2. Irytacja (intensywniejsza niż rozdrażnienie)

Piszę tę pracę, a siostra przychodzi do mojego pokoju i nadal szuka swoich słuchawek, przewracając moje rzeczy.

3. Złość

Siostra zaczyna do mnie mówić, pytać, czy wiem, gdzie są te słuchawki, czy mam je w plecaku albo na nich siedzę – spontanicznie krzyczę: „nie siedzę! nie przeszkadzaj mi!”. To stan jeszcze możliwy do opanowania.

4. Wściekłość

Siostra marudzi, że ona ich potrzebuje, że bym pomógł jej szukać, a nie dał się na nią. Stwierdza, że u mnie w pokoju jest taki bałagan, że nic nie można znaleźć. BUM – pojawia się WŚCIEKŁOŚĆ. Nie ma logicznego myślenia oraz adekwatności: zaczynam wrzeszczeć, pada dużo niecenzuralnych słów, że to mój pokój i ma się wynosić, że ma swój bałagan, że jest taka i owaka.

⁴ Lowen A., (2006), *Duchowość ciała: jak uleczyć ciało i duszę*, Warszawa: Czarna owca.

5. Furia

Granica pomiędzy wściekłością a furią jest bardzo cienka i już ją przekraczam, bo zaczynam kopać z wściekłości rzeczy, przeklinać i jeszcze głośniejszy krzyżeć. Tracę kontakt z rzeczywistością.



PYTANIE DO UCZNIÓW:

Na jakim etapie najczęściej się orientujesz, co się z tobą dzieje: kiedy jesteś rozdrażniona/y, poirytowana/y, kiedy czujesz złość, wściekłość czy furię?

Treść złości

Treść przeżywanej złości może być bardzo konkretna (np. uczeń nie zgadza się z oceną, jaką za jego pracę wystawił nauczyciel; ktoś przechodząc obok, potrącił nas itp.) lub w pewien sposób nieokreślona. Czasami odczuwamy złość czy zdenerwowanie, którego przyczynę bardzo trudno jest nam określić w konkretny i jednoznaczny sposób – po prostu nie wiemy, dlaczego się zdenerwowaliśmy. W takich sytuacjach zachowanie innych osób może stać się jedynie pretekstem do wyrażenia czy odreagowania uczucia złości i kończy się zwykle „wyżyciem się na innych” osobach, bardzo często – najbliższych. Warto pamiętać, że stan zdenerwowania czy złości jest bardzo niekomfortowy, wręcz nie do zniesienia, dlatego pojawia się duża chęć odreagowania na kimś, aby sobie poradzić. Dobrym przykładem jest złość dzieci wyładowywana np. na zabawkach albo na rodzicach.

Sposoby wyrażania złości

Niesłuszne jest postrzeganie złości jako emocji złej i niepotrzebnej. Złość, podobnie jak pozostałe emocje, wyewoluowała w celu zapewnienia nam przystosowania oraz przetrwania. Dzieci czy młodzież otwarcie wyrażające złość często stygmatyzuje się jako niegrzeczne czy niesubordynowane, co może być błędne i krzywdzące. Wynika to często z poczucia bezsilności dorosłych wobec złości okazywanej przez dzieci czy młodzież. Wielu dorosłych nie umie sobie radzić z własną złością i dlatego hamuje złość dzieci i młodzieży, nie wiedząc, jak się z nią konfrontować i jak pomóc im wyrażać ją w sposób, który nie będzie krzywdzący czy niebezpieczny dla innych. Należy pamiętać, że to, jak dana osoba wyraża złość i radzi sobie z nią, zależy od temperamentu, ale także cech charakteru oraz wychowania.

Przeżywanie złości

Złość przeżywa każdy, choć na różne sposoby. Poniżej wymienionych zostało kilka powszechnych sposobów przeżywania złości.

Jawne przeżywanie złości

Ten sposób przeżywania złości po prostu widać jak na dłoni. Osoba złościąca się wyraża to otwarcie poprzez ekspresję mimiczną, zachowania werbalne (krzyk, pisk, warczenie) czy niewerbalne (tupanie, uderzanie, zaciskanie pięści). Ten sposób jest charakterystyczny dla młodszych dzieci, które jeszcze nie opanowały „społecznie akceptowanych” sposobów przeżywania i radzenia sobie ze złością. W skrajnych przypadkach jawnie przeżywana złość może się wyrażać w czynnej, werbalnej i fizycznej agresji wobec przedmiotów oraz osób (bicie innych dzieci).

Zachowania agresywne

Zachowania agresywne wśród młodych ludzi są dosyć powszechnym zjawiskiem. Młodzież, będąc w czasie ogromnych wewnętrznych i zewnętrznych przemian związanych z dojrzewaniem, mierzy się z różnymi trudnymi emocjami, z koniecznością znalezienia swojego miejsca/pozycji w grupie rówieśniczej, ściera się z rówieśnikami i z dorosłymi. Dlatego zachowania agresywne o umiarkowanym nasileniu są niemalże stałym elementem funkcjonowania młodzieży. Mogą do nich należeć:

- agresja słowna: poniżanie, wyzywanie, używanie obelg, plotkowanie, ośmieszanie, zawstydzanie, krzyk, wulgaryzmy, straszenie, grożenie;
- agresja fizyczna: uderzanie, ściskanie, popychanie, szarpanie, ciągnięcie, szczypanie, plucie, gryzienie, rzucanie przedmiotami, bicie, duszenie.

Zachowania agresywne są często spowodowane przez czynniki zewnętrzne, które wywołują nieprzyjemne stany wewnętrzne, takie jak: gniew, frustracja, lęk, ból, nuda, bezsilność itd. W ostatnim czasie można zaobserwować wzrost liczby zachowań agresywnych u dzieci i młodzieży, szczególnie w związku z pandemią, ogromną frustracją, z którą mierzą się wszystkie grupy wiekowe – również dorośli – oraz z przedłużającą się izolacją od rówieśników.

Każda przemoc jest agresją, ale nie każda agresja jest przemocą⁵. Jedną z cech wyróżniających przemoc jest to, że strona agresywna wykorzystuje swoją przewagę nad ofiarą, by spowodować u niej psychiczną lub fizyczną szkodę.

⁵ Anderson C.A., Bushman B.J., (2002), *Human Aggression*, "Annual Review of Psychology", t. 53, s. 27–51.

Niejawne przeżywanie złości

Przeżywanie nawet intensywnej złości nie zawsze musi być widoczne na pierwszy rzut oka. Wyrazem złości – co zaskakujące – mogą być zachowania przedstawione poniżej. Pojawiają się, kiedy na otwarte wyrażanie złości nie ma przyzwolenia albo wiązałoby się ono z nieprzyjemnymi konsekwencjami, a spontaniczne zachowania są hamowane, np. nie wolno podnosić głosu, kiedy w domu się rozmawia w emocjonalny sposób – wtedy złość musi zostać jakby „zatrzymana”.

Niewyrażanie jej w sposób jawny wcale nie oznacza mniejszej intensywności jej przeżywania. Co więcej, emocjonalne koszty tłumienia złości mogą być znacznie wyższe niż w sytuacji jej otwartego ujawnienia. Nie znaczy to jednak, że tej złości nie ma – ona jest i wyraża się po prostu w inny sposób, przez tzw. bierną agresję, a więc ignorowanie bądź niewykonywanie poleceń nauczyciela, celowe „zapominanie” czy też niewywiązywanie się z zobowiązań.

Zachowania biernoagresywne

Do zachowań związanych z wyrażaniem złości w sposób zamaskowany należą:

- ignorowanie drugiej osoby, np. deklarowanie: „Tak, tak, za chwilę” – i brak działania;
- zapomnianie: „No, znowu zapomniałem/łam, nie wiem, jak to się stało”;
- złośliwe komentarze, obrażanie, dyskredytowanie przedstawiane jako żart: „O co tyle szumu, co tak świrujesz, przecież żartuję tylko”;
- zaprzeczanie emocjom – nawet gdy widać, że ktoś jest zezłoszczony: „Nie, wszystko w porządku”;
- odtrącanie – np. „Nie pójdę z tobą na spacer, nie mam ochoty”;
- niedotrzymywanie obietnic i zrzucanie winy na drugą stronę, tzw. odwracanie kota ogonem: „To nieprawda, że tak się umówiliśmy, wydaje ci się, to było twoje zadanie”;
- przedstawianie przy innych drugiej osoby w niekorzystnym świetle: „Monika każde zadanie rozwiąże, tylko przepisując rozwiązanie z działu odpowiedzi”.

Inne mechanizmy towarzyszące przeżywaniu złości

Theodore Isaac Rubin, psychoterapeuta, w swojej *Księdze gniewu* przedstawia „maski”, jakie niekiedy przybiera złość. Może ona mieć postać różnych stanów, trudności i zachowań, które niekoniecznie nam się z nią kojarzą, ale kiedy złość nie ma ujścia, przybiera inną formę⁶. Złość, która pozostaje niewyrażona, kumuluje się niekiedy latami i objawia swoją obecność np. poprzez:

- stany depresyjne;
- chroniczne poczucie winy;
- lęki, nerwice;

⁶ Rubin T. I., (1999), *Księga gniewu*, Poznań: Dom Wydawniczy REBIS.

- wewnętrzne rozedrganie, poczucie rozbicia;
- pracoholizm, nadmiar ćwiczeń, zajęć;
- problemy ze snem: bezsenność lub nadmierną senność;
- zamartwianie się;
- choroby psychosomatyczne;
- autosabotaż (nałogi, skłonność do urazów, wypadków, gubienie rzeczy);
- subtelny sabotaż innych (spóźnianie się, niedotrzymywanie słowa, gubienie rzeczy innych osób, niedotrzymywanie terminów, umów);
- tyranie (w postaci ataków słownych lub przez postawę męczennicy/ka – ofiary);
- bycie nadmiernie miłym i pomocnym (nawet jeśli ktoś tego nie chce);
- prowokowanie innych i w efekcie stawanie się ofiarą agresji;
- wieczne zmęczenie, brak sił;
- ciągle pouczanie innych;
- brawurę samochodową (i inne niebezpieczne zachowania na drodze).

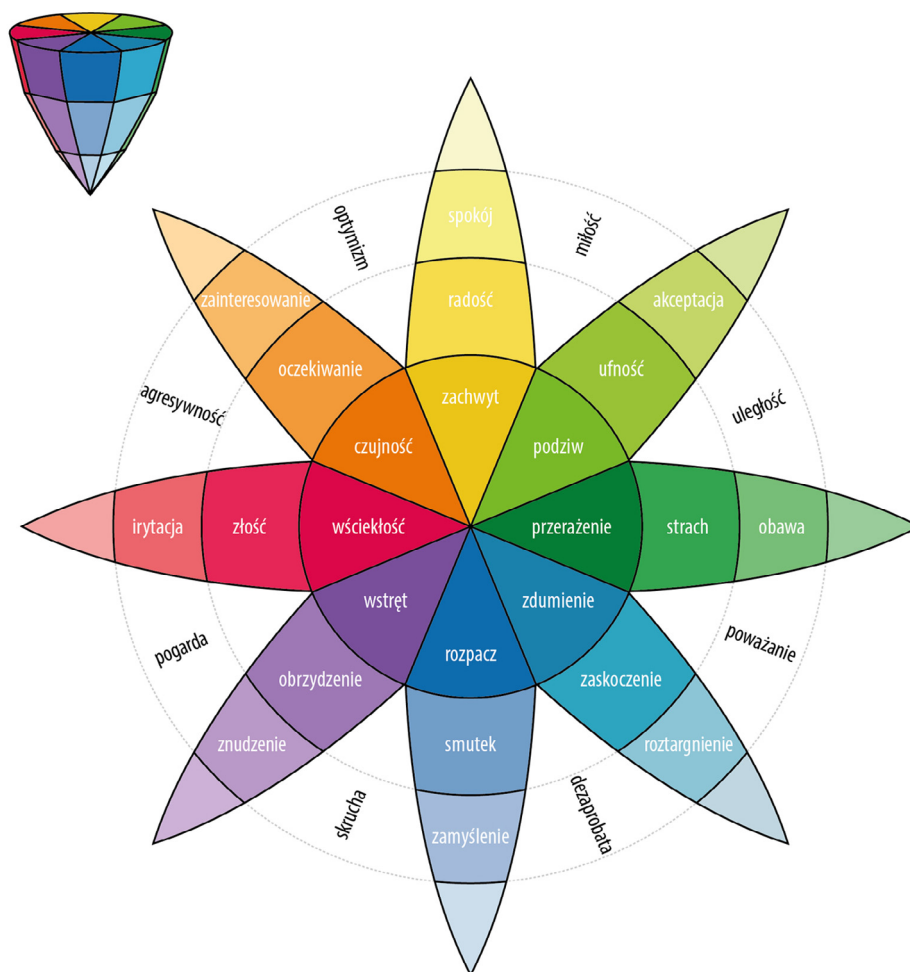
Natężenie złości

W pracy z uczniami nad tematem złości oraz sposobami jej przeżywania i kontrolowania przydatne są także teorie, które nie tylko opisują rodzaje emocji ale również uwzględniają natężenie, z jakim te emocje są przeżywane. W teorii Roberta Plutchika, definiującej tzw. koło emocji, złość – w zależności od natężenia – może przybierać formę irytacji, gniewu czy wściekłości⁷.



⁷ Zob. *Teoria emocji Plutchika* w Wikipedii: https://pl.wikipedia.org/wiki/Teoria_emocji_Plutchika [dostęp: 3.11.2021].

Obraz 2. Koło emocji R. Plutchika



Źródło: zasoby własne ORE, rys. W. Romerowicz

Rodzaje temperamentu a ekspresja złości

Temperament jest jedną z cech składowych osobowości. Różnica między temperamentem a osobowością czy charakterem jest taka, że z temperamentem się rodzimy i jest on trwały, co nie znaczy, że nie może podlegać zmianom, np. na linii życia. Osobowość czy charakter kształtują się natomiast w wyniku interakcji środowiska z cechami temperamentu⁸.

Teorie temperamentu powstawały już w starożytności i opisywały różnice między osobami w zakresie ich psychicznego funkcjonowania i reagowania.

⁸ Zob. (b.d.), *Temperament czyni różnicę* – wywiad przeprowadzony przez I. Zabielską-Stadnik z prof. J. Strelauem, online: <https://swps.pl/stefa-psyche/blog/relacje/16988-temperament?dt=1616944293164> [dostęp: 3.11.2021].

Zgodnie z najstarszą znaną teorią Hipokratesa można wyróżnić cztery typy temperamentu⁹:

1. choleryczny (gr. *cholé* – żółć): porywczy, niewyrozumiały, energiczny, człowiek czynu;
2. sangwiniczny (łac. *sanguis* – krew): wesoły, pogodny, towarzyski, gadatliwy;
3. flegmatyczny (gr. *phlegma* – flegma): powolny, zrównoważony, obserwator;
4. melancholiczny (gr. *melas chole* – czarna żółć): perfekcjonista, uczuciowy, wrażliwy.

Nie wnikając zbyt szczegółowo w teorię Hipokratesa, możemy jednak jasno odróżnić sposoby przeżywania złości np. przez choleryka i melancholika. Choleryk to osoba, która łatwo wpada w złość i gniew, szczególnie jeśli ktoś jej się sprzeciwia. Przeżywanie złości jest u niej intensywne, ale raczej krótkotrwałe. Osoba taka dość łatwo zapomina o całej sytuacji, bagatelizując przy tym jej wagę lub wpływ swej złości na inne osoby.

W przeciwieństwie do choleryka melancholik przeżywa złość w sposób niejawny, szczególnie jeśli miałyby to prowadzić do otwartej konfrontacji. Złość i inne negatywne uczucia z nią związane (np. poczucie krzywdy) mogą być przez niego przeżywane bardzo długo i mieć nawet skutki psychosomatyczne. Oznacza to, że długotrwałe doświadczanie negatywnych emocji – których w żaden sposób się nie uwalnia, nie wydobywa na zewnątrz, nie oczyszcza z nich – może przerodzić się w objaw fizyczny, a następnie w chorobę o podłożu psychosomatycznym, np. wrzody na żołądku, nadciśnienie, astmę, niektóre choroby skóry, zapalenie jelita grubego itp.

Istnieją oczywiście bardziej współczesne teorie temperamentu oparte na badaniach empirycznych. Badania te skupiają się między innymi na funkcjonowaniu układu nerwowego i hormonalnego oraz ich reakcjach na różnorodne bodźce wewnętrzne i zewnętrzne. Wśród ważnych teorii temperamentu można wymienić tzw. regulacyjną teorię temperamentu Jana Strelaua, który wyróżnia sześć cech opisujących zachowania. Należą do nich:

- żwawość (szybkie reagowanie);
- perseweratywność (wytrwałość);
- wrażliwość sensoryczna (reakcja na bodźce o małym nasileniu);
- reaktywność emocjonalna (duża wrażliwość i niska odporność emocjonalna);
- aktywność (poszukiwanie stymulacji);
- wytrzymałość (reakcja na długotrwałe lub wysoko stymulujące aktywności)¹⁰.

⁹ Za: Strelau J., (2012), *Psychologia temperamentu*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 16–17.

¹⁰ Strelau J., *Temperament w pigułce*, online: <https://charaktery.eu/arttykul/temperament-w-pigulce-1> [dostęp: 3.11.2021].

W pracy z dziećmi i młodzieżą ważne wydaje się prawidłowe diagnozowanie przynajmniej dwóch czynników wskazanych w obrębie wspomnianej teorii, a mianowicie wrażliwości sensorycznej oraz reaktywności emocjonalnej.

Wrażliwość sensoryczna to zdolność reagowania na bodźce zmysłowe o małej wartości stymulującej¹¹. Innymi słowy oznacza ona najniższy poziom intensywności bodźca, jaki jest w stanie wywołać reakcję u danej osoby. Dzieci o dużej wrażliwości sensorycznej reagują na bodźce, które u pozostałych nie są nawet rejestrowane. Dla przykładu: u dzieci o dużej wrażliwości sensorycznej złość może wywołać nawet słaby bodziec o charakterze nieprzyjemnym.

Reaktywność emocjonalna jest definiowana jako tendencja do intensywnego reagowania na bodźce, wyrażająca się w dużej wrażliwości emocjonalnej i małej odporności emocjonalnej¹². Ten sam bodziec wywołuje znacznie intensywniejszą reakcję (np. złość) u dziecka o wysokiej reaktywności.

O wadze prawidłowego rozpoznania dziecięcego temperamentu świadczyć może poniższy przykład reakcji dwójki dzieci na ten sam bodziec o charakterze negatywnym. Powiedzmy, że dwoje dzieci zaczyna się między sobą przepychać w trakcie wycieczki szkolnej, aby zająć wybrane miejsce w autobusie. Przez dziecko o wysokiej wrażliwości nawet lekkie „popchnięcie” może zostać odebrane jako negatywne czy zagrażające. Dodatkowo, gdy to przepychanie będzie trwało, reakcja dziecka o wysokiej reaktywności okaże się intensywniejsza – może ono łatwiej wpaść w złość, gniew lub zacząć płakać. Dla właściwego zinterpretowania przez nauczyciela zaistniałej sytuacji niezwykle przydatna będzie zatem wiedza i znajomość dziecka, jego temperamentu i sposobu reagowania na bodźce. Mając tę wiedzę, nauczyciel może też dostosować działania związane z koniecznością zarządzenia złością dziecka. Inne podejście będzie bowiem skuteczne w przypadku dziecka wrażliwego, wysoko reaktywnego, introwertycznego – a inne w przypadku dziecka o niskiej wrażliwości i reaktywności oraz osobowości ekstrawertycznej.

Sposoby radzenia sobie ze złością

Sposoby radzenia sobie ze złością można podzielić na konstruktywne – czyli takie, które służą właściwemu rozpoznaniu złości oraz prowadzą do jej wyrażenia w sposób bezpieczny, nieraniący innych, emocjonalny, ale zdecydowany,

¹¹ Zawadzki B., Strelau J., (1997), *Formalna Charakterystyka Zachowania – Kwestionariusz Temperamentu (FCZ-KT)*. Podręcznik, Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.

¹² Ibidem.

np. poprzez obronę własnych granic – oraz niekonstruktywne, czyli takie, które są szkodliwe albo mają przykre konsekwencje, np. uszkodzanie przedmiotów, niszczenie relacji z ludźmi. Każdy z tych sposobów przejawia się określonymi myślami i zachowaniami.

Sposoby konstruktywne:

- prawidłowe identyfikowanie i nazywanie przeżywanych emocji;
- asertywne zachowania werbalne – wyrażanie swoich odczuć, a także potrzeb i oczekiwań związanych z sytuacją przeżywania złości;
- zachowania konstruktywne – mające na celu zmniejszenie intensywności odczuwanej złości, np. odcięcie się od bodźców wywołujących, podtrzymujących złość, „wyładowanie się” w sposób bezpieczny – np. poprzez aktywność na świeżym powietrzu, kontakt ze zwierzętami, przyrodą, taniec czy prace plastyczne, skorzystanie z technik medytacyjnych albo praktykowanie jogi.

Sposoby niekonstruktywne:

- negatywne myślenie – myśli wzmacniające złość, wypieranie złości;
- negatywne i agresywne zachowania werbalne – mogące prowadzić do przemocy werbalnej;
- negatywne i agresywne zachowania – mogące prowadzić do przemocy fizycznej.

3. Radzenie sobie ze złością

Radzenie sobie ze złością ma dwa aspekty – radzenie sobie z własną złością oraz ze złością innych osób. W pierwszej części tego rozdziału omówione zostaną warunki skutecznego radzenia sobie z własną złością.

Radzenie sobie z własną złością

Radzenie sobie z własną złością to jedna z umiejętności związanych z tzw. inteligencją emocjonalną. **Inteligencja emocjonalna** to inaczej zestaw różnych umiejętności, które pozwalają:

- rozpoznawać emocje: „Co czuję?”;
- rozumieć własne stany emocjonalne: „Co się ze mną dzieje?”; „Skąd wzięły się te moje przeżycia?”; „Z czego wynikają?”;

- rozumieć stany emocjonalne innych osób: „Co on/ona przeżywa?”; „Czemu to przeżywa?”; „Jakie zachowania czy działania mogły doprowadzić do takiego stanu emocjonalnego?”.

Daniel Goleman, popularyzator koncepcji inteligencji emocjonalnej, uważał, że składają się na nią:

1. zdolność rozumienia siebie i własnych emocji,
2. zdolność kierowania swymi emocjami i kontrolowania ich,
3. zdolność samomotywacji,
4. empatia, czyli współodczuwanie,
5. kompetencje o charakterze społecznym¹³, czyli umiejętność zachowania się w różnych sytuacjach społecznych.

Spróbujmy zatem bliżej przyjrzeć się procesowi radzenia sobie z własną złością.

1. UMIEM ROZPOZNAĆ SWOJĄ ZŁOŚĆ

Najlepiej jeszcze na wczesnym etapie, zanim osiągnie ona poziom furii, warto przypomnieć sobie stopniowanie złości:

- rozdrażnienie (rodzaj niewygody);
- irytacja (intensywniejsza niż rozdrażnienie);
- złość;
- wściekłość;
- furia.

2. POTRAFIĘ ZROZUMIEĆ, CO SIĘ ZE MNĄ DZIEJE

To jakby poczuć „siebie w sobie”, np. odpowiedzieć samemu/ej sobie na pytania:

- Co się ze mną dzieje?
- Co odczuwam fizycznie, co dzieje się z moim ciałem?
- W którym miejscu ciała to czuję?
- Czy jestem w stanie słyszeć, co mówią do mnie inni? Czy przyjmuję ich argumenty? Dociera to do mnie?
- Czy głośno mówię? Krzyczę? Drży mi głos?
- Co robię z moim ciałem? Kręcę się, chodzę, uderzam, bujam nogą?

3. CO SIĘ STAŁO, ŻE SIĘ ZE ZŁOŚCIŁEM/AM?

Kiedy złość pojawia się nagle i niespodziewanie, zazwyczaj nie mamy wątpliwości, że to właśnie ta emocja, bo nagła sytuacja uruchamia cały mechanizm automatycznej reakcji. Wystąpił bodziec – jest reakcja, jasna sprawa, co nas zezłościło: np. popychanie podczas oczekiwania w kolejce do sklepiku czy na stołówce – złość.

¹³ Zob. Goleman D., (1998), *Inteligencja emocjonalna w praktyce*, Poznań: Media Rodzina.

Trudniej się nam zorientować, kiedy złość zbiera się w ciągu dnia po trochu – od rozdrażnienia do irytacji, jak w przysłowiu: „ziarnko do ziarnka, aż zbierze się miarka”. Efekt jest taki, że pojawia się złość, ale nie widać tych pojedynczych „ziarenek”, czyli pozbieranych irytacji i rozdrażnień – a zebrało się sporo. Może to być np. napięcie związane ze zbliżającym się egzaminem, do tego niewyspanie, może jakieś nieporozumienie z koleżanką czy z kolegą... Jak ogarnąć wszystkie te irytacje?

Jeśli każde z tych ziarenek wyłapiemy i pozwolimy sobie na odczucie irytacji, rozdrażnienia, złości, wtedy jest szansa na to, że ich suma nie urośnie w nas do poziomu powodującego przepełnienie i nie doprowadzi do wybuchu. Możemy zmniejszyć napięcie, rozluźnić się i zminimalizować „moc” kolejnej odczuwanej frustracji.

METODA STOP

W ciągu dnia można wyznaczyć sobie momenty, by zrobić „stop” i zapytać siebie:

- Jak się czuję?
- Co przeżywam?
- Czemu to czuję?
- Co wpłynęło na to, że tak się czuję – albo kto?

To chwila SAMOŚWIADOMOŚCI. W ciągu jednego dnia przeżywamy bardzo dużo emocji i stanów emocjonalnych – one cały czas w nas krążą, niektóre się kumulują, niektóre odpływają, zmieniają się w inne – ale bardzo rzadko mamy ich świadomość. Dlatego „metoda stop” to ćwiczenie, które pomaga zorientować się w naszych przeżyciach, nazwać je i posegregować poprzez nadawanie im przynależności – np. czuję złość, ponieważ ktoś zdjął mój plecak z ławki i położył na podłodze; jest mi smutno, bo przed chwilą oglądałam filmik, w którym „coś” smutnego się wydarzyło. Jestem zaskoczony, że tak mało osób podłączyło się na tę lekcję online. „Metoda stop” służy stworzeniu przestrzeni dla naszego życia psychicznego, które toczy się cały czas. Możemy ćwiczyć fizycznie, żeby być w dobrej formie, mieć mięśnie, sprawność, zdrowie. Możemy doskonalić się również w samoświadomości emocjonalnej, dzięki czemu, nasze życie psychiczne będzie zdrowsze.

Problem ze złością polega na tym, że nie umiemy, albo nie pozwalamy sobie na wewnętrzny z nią kontakt i w ten sposób odcinamy się od niej, albo wprost przeciwnie – dajemy się jej rozlać i nami całkowicie zawładnąć. Wtedy szybko przechodzi we wściekłość, a nawet furię – wówczas całkowicie tracimy nad nią kontrolę.

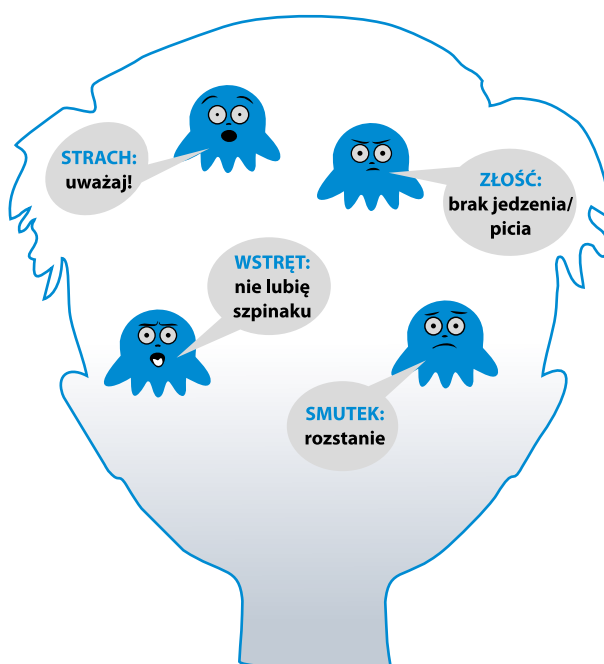
Do ćwiczenia „metody stop” można wykorzystać listę uczuć i stanów emocjonalnych (załącznik nr 1).

METODA STOP – WERSJA DLA MŁODSZYCH DZIECI

Rolą dorosłego jest pomóc dziecku wprowadzić taką zasadę, żeby uczyło się „zatrzymywać” i wsłuchiwać w siebie:

Zatrzymaj się na chwilę i sprawdź, co się z Tobą dzieje.

- **Zrób „stop”** – zatrzymaj swoje ciało i myśli.
- **Moje ciało:** poszukaj, gdzie w swoim ciele odczuwasz emocje – w którym miejscu.
- **Opisz, jak to czujesz:** co czujesz w tym miejscu? Czy coś cię boli, ściska, gniecie, spina się, np. czuję ciężar na ramionach, ścisk w żołądku.
- **Wyobraź sobie to, co czujesz:** przy użyciu wyobraźni nazwij to odczucie z ciała – jaki ma kolor, jaki kształt, czy ma temperaturę – jak wysoką, czy to gorączka? Czy ma jakąś konsystencję – jest rzadkie, gęste? Jaką ma wielkość – jest małe, duże?
- **Nazwij to odczucie – jaka to emocja?** To jest złość, wściekłość, smutek, strach, radość... (dobrze jest przygotować listę emocji).
- **Pozwól sobie na tę emocję** – masz prawo tak się czuć: „OK, emocjo, że jesteś, nie muszę z tobą walczyć, nie muszę się ciebie bać, mogę z Tobą pobyc”. Pamiętaj: emocje są jak obłoki na niebie – każdy w końcu odpłynie w dal.
- **Poszukaj przyczyny:** jak myślisz, co mogło spowodować, że taka emocja się pojawiła? „Co ta emocja chciała mi powiedzieć”?



4. POKIERUJĘ MOJĄ ZŁOŚCIĄ, BĘDĘ MIEĆ NAD NIĄ KONTROLĘ

- Jak opanować złość na różnych etapach jej występowania?

Ważne jest rozpoznanie:

- że to co czuję, co się ze mną dzieje – to złość;
- na jakim etapie tej złości jestem: irytacja, rozdrażnienie, złość, wściekłość czy furia.

Irytację i rozdrażnienie: można opanować przy użyciu różnych technik oddechowych, relaksacyjnych (patrz: s. 31, 32) oraz poprzez dialog wewnętrzny dotyczący nazywania przeżywanej sytuacji – samoświadomość.

Złość: w zależności od skali – można opanować tymi samymi technikami, co irytację i rozdrażnienie, lub – jeśli narasta zbyt szybko – poprzez wściekłość i furie.

Wściekłość i furia: przy tego typu natężeniu złości sprawy zaszły na tyle daleko, że trzeba skorzystać z metody czasowej. Wybuch wściekłości/furii przeważnie trwa od 7 do 20 minut. W czasie takiego wybuchu dana osoba jest jakby zalana tymi emocjami, nie docierają do niej logiczne argumenty – trzeba przeczekać. W czasie przeczekaania nie podejmujemy rozmów ani żadnej interakcji. Osobę w stanie furii najlepiej zostawić w spokoju, aż emocje opadną.

Radzenie sobie ze złością innych

Radzenie sobie ze złością innych, w tym dzieci i młodzieży w wieku szkolnym, wymaga nie tylko wspomnianych już umiejętności z obszaru inteligencji emocjonalnej, ale także różnych kompetencji, np. społecznych – jak empatia, asertywność czy perswazja. Wszystkie trzy wymienione kompetencje zostały ujęte w teorii inteligencji emocjonalnej i są niezbędne do tego, abyśmy mogli rozpoznać stany emocjonalne innych osób oraz właściwie nimi pokierować.

1. **Empatia** – to umiejętność rozpoznawania i rozumienia emocji innych, a także pojmowania ich potrzeb, uczuć, oczekiwań. Czasami mówi się o empatii jako o umiejętności współodczuwania.
2. **Asertywność** – to umiejętność wyrażania własnych emocji oraz potrzeb i oczekiwań w sposób jednoznaczny, a równocześnie nie naruszający godności oraz praw innych osób. Jest to komunikacja oparta na szacunku do siebie i innych.
3. **Perswazja** – to umiejętność wzbudzania pożądanych zachowań u innych, bez użycia siły czy też manipulacji naruszających godność drugiej osoby.

Złość a psychopatologia

W okresie dorastania przychodzi czas separacji i indywidualizacji, czyli oddzielania się od rodziców. Bardzo ważną emocją, która umożliwia separację, jest właśnie złość. Nastolatek, żeby dalej się rozwijać, musi się zbuntować – zatem buntuje się, poszukuje nowych granic i sprawdza stare granice oraz zasady, które teraz może łamać. W tym akcie buntu formuje się jego tożsamość, kształtują się poglądy i dzięki temu rozwija się, idąc drogą ku wczesnej dorosłości. To bardzo trudny czas dla osób dorosłych, które towarzyszą nastolatkom w tej drodze rozwoju.

W domach, gdzie relacje rodzinne są zdrowe, zbuntowany nastolatek czuje się akceptowany jako osoba, nawet jeśli jego zachowania spotykają się z dezaprobatą, niezgodą oraz często z przykrymi konsekwencjami. Jeśli tzw. trudne emocje nie znajdują swego ujścia w komunikacji z najbliższymi, ani żadnego sposobu ich wyrażenia, a dodatkowo, w domu sytuacja sama w sobie jest trudna, ten czas buntu jest tłamszony a nastolatek „łamany” i odrzucany, zamiast zdrowych granic i konsekwencji, młody człowiek gromadzi w sobie te trudne emocje: skrywa smutek, może rozpacz, poczucie bycia niezrozumianym, odrzuconym, lęk przed wyrażeniem własnego zdania, blokuje złość, wściekłość to jest to prosta droga do zachowań autodestrukcyjnych, takich jak: samookaleczenia, skłonność do stosowania używek, narkotyków, ryzykowne zachowania seksualne oraz próby samobójcze.

Przyczyny zachowań agresywnych i autoagresywnych mogą być bardzo różne, ale można je podzielić ze względu na obszary funkcjonowania:

- w środowisku szkolnym: niskie stopnie, chęć zwrócenia na siebie uwagi, chęć poprawienia swojej pozycji w klasie, dopasowanie się do grupy rówieśniczej itp.;
- w środowisku rówieśniczym: porażki w relacjach rówieśniczych, poczucie odrzucenia przez grupę, zawód miłosny;
- w środowisku rodzinnym: niezwracanie uwagi na problemy dziecka, przyzwalanie na negatywne zachowania dziecka, brak więzi uczuciowej między rodzicami a dzieckiem, nadużycie emocjonalne (np. dziecko jako opiekun rodzica, albo partner), zaniedbanie opieki np. poprzez nieobecnych rodziców, problemy rodzinne – np. poważna choroba, problem alkoholowy, rozwód, śmierć rodzica/rodziców, wykorzystanie seksualne, przemoc fizyczna.

Co powinno zwrócić uwagę nauczyciela?

Należy szukać sygnałów ostrzegawczych. Mogą to być: blizny, rany, cięcia, ślady po przypaleniu, zadrapania, skaleczenia, siniaki o niewiadomym pochodzeniu; ślady krwi na ubraniu; liczne, częste opatrunki; noszenie nieadekwatnych

do pogody ubrań – z długimi rękawami, nogawkami, które mogą ukryć rany; unikanie aktywności, podczas której rany, blizny mogą zostać odsłonięte (WF, zajęcia na basenie); noszenie przy sobie ostrych narzędzi (żyłetki, nożyki, agrałki, pinezki), spędzanie długiego czasu w toalecie lub w miejscach odosobnionych; zachowania ryzykowne (skakanie z wysokości, przebieganie przez ulicę, prowokowanie w sferze seksualnej); sięganie po alkohol, narkotyki; wykonywanie prac plastycznych o tematyce fizycznego zranienia, bólu, krwi, smutku; nagłe zmiany w kontaktach z rówieśnikami lub w obrębie zainteresowań; stany depresyjne (przedłużający się smutek, przygnębienie, wycofanie, izolacja); skrajne, impulsywne, silne reakcje emocjonalne (lęk, gniew, rozpacz) na trudne sytuacje; niska samoocena i niechęć wobec siebie, brak wsparcia.

**Pamiętaj: ktoś, kto uszkadza swoje własne ciało,
wysyła sygnał przede wszystkim na temat rozpacz,
udręki i ogromnego bólu psychicznego – ponad siły!**

4. Praca nad złością z dziećmi i młodzieżą szkolną

Rolą dorosłych jest wspieranie dzieci i młodzieży w ich rozwoju nie tylko intelektualnym, ale również emocjonalnym. Obejmuje ono przekazywanie wiedzy na temat tego, czym są emocje i jak je przeżywamy, ale również rozwijanie inteligencji emocjonalnej i umiejętności radzenia sobie z emocjami w sposób konstruktywny. Oczywiście, aby dorosły mógł się wywiązać z takiej roli, sam musi posiadać odpowiednie kompetencje – czyli wiedzę, doświadczenie oraz umiejętności z zakresu zarządzania emocjami. Jeśli sami czegoś nie umiemy, nie nauczymy tego innych – na zasadzie wyrażonej w przysłowiu: „z pustego nie nalejesz”.

Przyjęte metody pracy powinny oczywiście zależeć także od wieku uczniów. Inne metody będą skuteczne w pracy z dziećmi z klas I–III, a inne z młodzieżą szkolną.

Jak rozmawiać z uczniami o złości

Rozmowy o emocjach mogą wydawać się trudne, dlatego warto się do nich dobrze przygotować i samemu najpierw obserwować u siebie to, co chcemy przekazać uczniom; im pewne kwestie będą dla nas bardziej oczywiste i naturalne, tym łatwiej o nich będziemy rozmawiać. Dobrze, jeśli podczas takich lekcji

nauczyciel przyjmie postawę życzliwą i wspierającą, żeby móc stworzyć bezpieczną atmosferę sprzyjającą poruszaniu takich tematów. Warto pamiętać, że dla niektórych uczniów to może być pierwszy raz, kiedy rozmawiają z kimś dorosłym o własnych emocjach. Uczniowie nie przyznają się do tego, ale często tak jest. Warto na takie zajęcia przygotować duże kartki, na których w trakcie zajęć można spisać najważniejsze wnioski, a następnie powiesić w klasie, żeby zawsze można było wrócić do nich w chwilach kryzysu, napięcia. Przekazywanie wiedzy na temat emocji (w tym złości) powinno być dostosowane do wieku uczniów jednakże im bardziej atrakcyjny przekaz, tym większa szansa na to, że informacje zostaną przez uczniów przyswojone.

Praca z dziećmi młodszymi

W przypadku młodszych dzieci w przekazywaniu wiedzy o złości pomocne mogą być:

- opowiadania, baśnie;
- obrazki ukazujące sytuację do opisania;
- malowanie złości: określanie, jaki ma kolor, kształt, jaka jest;
- fragmenty bajek filmowych.

Praca z dziećmi starszymi i młodzieżą

W przypadku tej grupy atrakcyjną formą wprowadzenia do problematyki złości oraz jej przeżywania mogą być:

- fragmenty książek;
- kampanie społeczne;
- komiksy;
- fragmenty filmów;
- kreskówki.

Lista przydatnych linków oraz materiałów znajduje się na końcu niniejszego opracowania.

Co trzeba wiedzieć o złości

Poniżej znajdują się informacje, które warto przekazać dzieciom z użyciem środków dostosowanych do ich wieku.

- ✓ **Złość jest zdrowa. To naturalna emocja i wyrażanie jej jest naszym naturalnym prawem. Ważne, w jaki sposób ją wyrażamy. Nie jest zdrowe trzymanie złości w sobie, hamowanie, tłumienie lub odcinanie się od niej.**

- ✓ **Na pojawienie się złości nie mamy wpływu, ale na to, co z nią zrobimy, już tak.**
- ✓ **Złość jest reakcją fizjologiczną i psychiczną, dotyczy ciała i uczuć.**
- ✓ **Szpecially dzieci powinny móc się złościć, żeby były zdrowe psychicznie i rozwijały się prawidłowo. Sposoby wyrażania złości zmieniają się z wiekiem i rozwojem.**
- ✓ **Dzieci, szpecially te małe, nie mają jeszcze odpowiednich umiejętności ani wiedzy, jak radzić sobie ze złością. To dorośli mają za zadanie pokazać im, jak można to robić w sposób konstruktywny.**
- ✓ **Kontrolowanie własnej złości oznacza przyjęcie odpowiedzialności za to, co nas stresuje, rani i frustruje.**
- ✓ **Zapanowanie nad naszymi reakcjami na złość wymaga pracy i ćwiczeń, nie następuje samoistnie, drogą do zmiany jest samoświadomość i praktyka.**
- ✓ **Na naszą złość największy wpływ mają nasze myśli i przekonania. Są one silniejsze niż biochemiczne procesy i genetyczne dziedzictwo¹⁴.**

Jak uczyć radzenia sobie z złością

By nauczyć się radzenia sobie ze złością, konieczne są:

- rozpoznawanie emocji u siebie i innych;
- nazywanie i wyrażanie emocji;
- kształtowanie prawidłowych reakcji (modelowanie);
- ukierunkowanie emocji.

Nazywanie i odnoszenie się do emocji odczuwanych przez uczniów

NAZWIJ FAKTY czyli to, co uwidacznia się w zachowaniu (co widzisz lub co słyszysz): tembr głosu, upuszczenie torby, uderzenie ręką w ławkę, kopnięcie plecaka, głośne oddychanie:

— Mówisz bardzo głośno, krzyczysz.

ZADAJ PYTANIE LUB ZASUGERUJ:

- Czy się złościł?
- Może czujesz złość?

¹⁴ Mallick S.K., McCandless B.R., (1966), *A study of catharsis of aggression*, "Journal of Personality and Social Psychology" 4(6), s. 591–596.

ZNAJDŹ KONTEKST – NAZYWAJ ALBO PYTAJ:

- Czy złościsz się, bo nie możesz korzystać z telefonu na lekcji?
- Co się stało? Chcesz o tym porozmawiać? Mogę jakoś pomóc?

ODWOŁAJ SIĘ DO ZASAD I USTALEŃ:

- Możesz czuć złość, ale zgodnie z ustaleniami okazujemy ją w umówiony sposób, możesz podejść do naszej tablicy radzenia sobie ze złością i zastanowić się, czego potrzebujesz.
- Jak nie będę wiedziała, co się dzieje, nie będę mogła pomóc. Jeśli nie chcesz mojej pomocy, to proszę, spróbujmy przejść przez te zadania, może przez ten czas emocje trochę opadną, OK?

Można nieco zmodyfikować wypowiedzi, jeśli wiadomo, jakie są emocje ucznia, bo wyraźnie widać ich objawy:

- Rozumiem, że się złościsz, widzę to i słyszę, lecz nie mogę się zgodzić na samodzielne wyjście, bo jestem za ciebie odpowiedzialna – ale martwię się o ciebie i chciałabym ci pomóc.
- Możesz się złościć, ale nie zgadzam się, abyś sposobami, w jakie okazujesz nam swoją złość, przeszkadzała w korzystaniu z lekcji mnie i innym. Zależy mi, abyś znalazła inny sposób okazywania swojego napięcia.

Szczególnie nastolatki potrzebują zrozumieć nasze decyzje, nawet jeśli się z nimi nie zgadzają. Każdy z nas chce wiedzieć, dlaczego czegoś nie wolno (a nie że „nie wolno, bo nie”). Ważne, żeby być autentycznym, mówiąc np.:

- Rozumiem, że się złościsz, ja też czuję złość, że nie mamy zgody na tę wycieczkę. Takie są zasady i nie od nas zależy zmiana tej decyzji – mamy wpływ tylko na to, jak zareagujemy.

Dzieci i młodzież muszą widzieć, że dorośli też się złością i są w stanie nad swoimi emocjami panować w taki sposób, że nie naruszają granic innych. Że mogą je wyrazić, mówić o nich, dzielić się nimi.

I jeszcze kilka wskazówek:

- Zachęcaj dziecko, aby mówiło o tym, co czuje. Dziecko może reagować agresją, gdyż nie umie wyrazić słowami swojej złości. Możesz mu pomóc, mówiąc: „Mam wrażenie, że jesteś zły. Złościsz się, ponieważ nie możesz dostać w tym momencie tego, czego chcesz? Nie krzycz, możesz mi o tym powiedzieć./ Może zamiast krzyczeć, spróbuj mi o tym opowiedzieć?”
- Wy tłumacz dziecku, że nasze zachowania mogą zranić lub skrzywdzić inną osobę. Powiedz, czego nie wolno robić i dlaczego.
- Rozmawiaj z dzieckiem, o tym co się z nim działo, gdy dziecko już się uspokoi, gdy atak złości minie. Dopiero kiedy opadną emocje, więcej informacji

dociera do naszego mózgu i łatwiej je przyswajamy, a w praktyce najczęściej dopiero wtedy w ogóle jest możliwe przyswojenie informacji.

- Rozmawiaj z dzieckiem o własnych uczuciach np. „Jestem zły ponieważ...”, „Boję się, gdyż...”
- Bądź dobrym przykładem dla dziecka, jak radzić sobie ze złością – dzieci uczą się różnych zachowań od rodziców i dorosłych. Dobrze jest o tym pamiętać, kiedy się złością przy innych.

Kształtowanie prawidłowych reakcji (modelowanie)

Dorośli mają do odegrania kluczową rolę w uczeniu reakcji i zachowań jako odpowiedzi na przeżywane emocje. Dzieci uczą się od dorosłych poprzez modelowanie zachowań. Dzięki dorosłemu dziecko może:

- zauważyć emocje na twarzy dorosłego,
- zaobserwować emocje w zachowaniu dorosłego,
- zrozumieć swoje emocje (prawidłowo nazwać impuls z ciała),
- nadać odczuwanym emocjom prawidłowe znaczenie.

Jeśli dodatkowo dorosły mówi o swoich emocjach, dziecko może potwierdzić, że to, co ono widzi i czuje, jest spójne z tym, co pokazuje i mówi dorosły. Tłumienie emocji przez dorosłego może powodować problemy z prawidłowym odczytywaniem przez dzieci stanów emocjonalnych doświadczanych przez osoby dorosłe oraz wiązania ich z konkretnymi zachowaniami. Może także mieć wpływ na to, jakich sposobów ekspresji danej emocji dziecko się nauczy.

Ukierunkowanie emocji

Ważne jest stworzenie dziecku przestrzeni i okazji do konstruktywnego ukierunkowania emocji – np. takich jak:

- **Aktywność fizyczna**
Ruch ma ogromny wpływ na nasze zdrowie fizyczne, kondycję i pracę mózgu. Pomaga przeżywać i wentylować emocje, uwolnić je z ciała. Podczas aktywności fizycznej wytwarzają się endorfiny, które są hormonami szczęścia. Aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko depresji, stanów lękowych i ADHD.
- **Swobodna zabawa**
Pozwól dziecku na swobodną zabawę. Zabawa nie tylko odzwierciedla uczucia dziecka, lecz także pozwala je wyrazić. W zabawie dzieci najlepiej trenują swoje umiejętności samoregulacji emocji.
- **Techniki relaksacyjne**
Techniki relaksacyjne umożliwiają odprężenie, radzenie sobie ze złością oraz innymi emocjami. Pomagają w harmonijnym rozwoju dziecka. Techniki

te mogą się okazać szczególnie skuteczne w pracy ze starszymi dziećmi i młodzieżą szkolną.

- **Techniki oddechowe**

Przysłowiowe: „weź głęboki oddech”. Udowodniono naukowo, że ćwiczenie prawidłowego i świadomego oddechu w trakcie trwania silnych emocji pozwala je wyciszać.

- **głęboki oddech przez brzuch** – to jedna z najlepszych technik prowadzących do obniżenia poziomu stresu. Okazuje się skuteczna przed egzaminami i innymi stresującymi sytuacjami. Wykonywana codziennie przez minimum 10 minut pomaga obniżyć ciśnienie krwi i puls serca.
 - 1) Usiądź na podłodze – może to być siad skrzyżny, z prostym kręgosłupem – i jedną rękę połóż na klatce piersiowej, a drugą na brzuchu.
 - 2) Zaczynij wdychać powietrze nosem i wydychać ustami. Możesz poczuć, jak ręka położona na brzuchu unosi się i opada – w przeciwieństwie do ręki na piersiach, która prawie się nie porusza.
 - 3) Spróbuj podczas wdechu wciągnąć maksymalną ilość powietrza (by dostarczyć jak najwięcej tlenu), a podczas wydechów nie przestawaj powoli liczyć do... (Do ilu policzysz? Do 5? 10?).
- **równe oddychanie** – najlepiej ćwiczyć przed snem. Jest to dobry sposób, by uspokoić myśli i zrelaksować się. Po takim oddychaniu po prostu lepiej się śpi.
 - 1) Usiądź wygodnie z wyprostowanym kręgosłupem, możesz też położyć się wygodnie, ale postaraj się leżeć prosto.
 - 2) Zaczynij wdychać powietrze nosem, licząc od 1 do 4, i wydychać powietrze nosem, również licząc od 1 do 4. Kiedy poczujesz się wygodnie z takim oddychaniem, zwiększ długość wdechu i wydechu, licząc do 6, a następnie 8.
 - 3) Równy oddech rozszerza naturalny zakres oddechu, łagodząc układ nerwowy, zwiększając uważność i zmniejszając poziom stresu.
- **liczenie wydechów** – polega na zróżnicowaniu długości trwania wydechu, jest bardzo proste i niezwykle skuteczne podczas wyciszania się.
 - 1) Usiądź wygodnie z wyprostowanym kręgosłupem, pochyl lekko głowę przed siebie i zamknij oczy.
 - 2) Przez chwilę spróbuj pogłębionego oddechu, czyli takiego, gdy powoli bierzesz długi wdech do brzucha, przez przeponę, a potem wydech – brzuch opróżnia się wówczas z powietrza – następnie wróć do swojego normalnego tempa.
 - 3) Podczas wydechu powietrza przez nos policz do jednego. Podczas kolejnego wydechu policz do dwóch i następnie kolejno do trzech,

czterech i pięciu. Kolejny cykl powtórz, wracając do liczenia na wydechach – zaczynając od liczby jeden.

- **oddychanie naprzemiennie nosem** – ta prosta metoda zwiększa naszą uważność, a także poprzez połączenie pracy lewej i prawej półkuli mózgu poprawia jego efektywność. Sprawdza się w kryzysowych sytuacjach, kiedy potrzebujemy się skupić lub pobudzić. Działa jak kawa, dlatego nie powinno się wykonywać tego ćwiczenia przed snem.
 - 1) Usiądź w wygodnej pozycji medytacyjnej.
 - 2) Połóż kciuk prawej dłoni na prawym nozdrzu i lekko przyciśnij. Zrób wdech lewym nozdrzem.
 - 3) Następnie połóż palec serdeczny prawej ręki na lewym nozdrzu i przyciśnij. Usuń kciuk z prawego nozdrza i wypuść powietrze prawą dziurką. Powtarzaj sekwencje, zmieniając naprzemiennie wdychane i wydychane powietrze – raz na lewą, raz na prawą stronę. Do oddychania można dodać wizualizację – np.: „wydycham czarne, wdycham zielone”.

Podczas wykonywania ćwiczeń oddechowych nie tylko dotleniamy i rozluźniamy ciało, ale także przekierowujemy naszą uwagę i pomagamy zmniejszyć stres. Jeśli w sytuacji, w której narasta w nas napięcie, zrobimy przerwę i zastosujemy technikę oddechową, to po powrocie do tej sytuacji będziemy spokojniejsi i bardziej racjonalni w jej oglądzie, ponieważ nasze emocje się uspokoją.

**Pamiętaj: oddychać możesz wszędzie,
więc stosować techniki oddechowe też!**

- **Praca z ciałem**

Emocje odkładają się w ciele, powodując np.: sztywnienie karku, napięcie w łopatkach, napięcie w splocie słonecznym (garbienie się). Po zlokalizowaniu napięcia – miejsca, gdzie emocje utknęły, możemy uwolnić je za pomocą ruchu, za pomocą ćwiczeń – np. metodą Aleksandra Lowena.

 - ruchy otwierające:
 - odchylanie głowy,
 - odchylanie się do tyłu,
 - kręcenie obiema rękami do tyłu,
 - rotowanie stawu biodrowego;
 - ruchy strzepujące:
 - potrząsanie rękoma,
 - potrząsanie nogami,
 - potrząsanie całym ciałem (wyrzucanie z siebie emocji);

- ruchy uspokajające:
 - bujanie (machanie) rękami w powietrzu,
 - naprzemienne bujanie nogami,
 - huśtanie się.

- **Skanowanie ciała**

Jest to technika medytacyjna, która skupia się na przenoszeniu uwagi z jednej części ciała na drugą – po kolei i bez oczekiwań. Pomaga ona wejść w stan głębokiego relaksu i uspokoić umysł. Aby ją wykonać:

- 1) Połóż się wygodnie na plecach, skrzyżuj nogi, rozluźnij ramiona i zamknij oczy.
- 2) Zaczynaj spokojnie i głęboko oddychać przez brzuch, przeponę – przez około dwie minuty. Pozwól, aby twój brzuch wznosił się przy wdechu i opadał przy wydechu. Odpręż się.
- 3) Zaczynaj koncentrować się na poszczególnych częściach swojego ciała – na stopach, nogach, brzuchu, kręgosłupie, barkach itd. Skup się zwłaszcza na tych obszarach, w których odczuwasz jakieś napięcie lub ból.

Na to ćwiczenie warto zarezerwować sobie 45 minut.

- **Trening uważności – *mindfulness***

Medytacja *mindfulness* pomaga osiągnąć większy spokój, zdystansować się od naszych myśli poprzez koncentrację na zmysłach. Dzięki niej możemy podejmować lepsze, bardziej świadome, przemyślane i lepiej do nas dopasowane decyzje, gdyż pozwala uwolnić się od silnych emocji i umożliwia dostęp do logicznego myślenia. Została przebadana przez wielu naukowców i okazuje się bardzo korzystna dla naszego ciała oraz umysłu.

„Daj sobie pozwolenie, aby ten moment był dokładnie taki, jaki jest, i pozwól sobie być dokładnie takim, jaki jesteś”.

(Jon Kabat-Zinn – amerykański emerytowany profesor medycyny i twórca Kliniki Redukcji Stresu oraz Centrum Mindfulness w medycynie, opiece zdrowotnej i społeczeństwie na University of Massachusetts Medical School)

Trening uważności *mindfulness* polega na skierowaniu całej swojej uwagi na to, co odczuwa się „tu i teraz” – nie w przyszłości ani w przeszłości. To skupienie na chwili obecnej:

- słyszenie tego, co słyszą nasze uszy,
- widzenie tego, co widzą nasze oczy,
- odczuwanie tego, co czujemy na skórze,
- odczuwanie wewnętrznych procesów – np. emocji.

Należy obserwować i doświadczać swoich zmysłów bez oczekiwań, wówczas ciało samo zaczyna się rozluźniać.

Najważniejsze zasady *mindfulness* to:

- świadome oddychanie;
- skupienie się na byciu „tu i teraz”;
- pełna koncentracja na czynności wykonywanej w danej chwili – może to być zmywanie naczyń, przygotowywanie obiadu czy mycie zębów (refleksja: jakie doznania odbieram poszczególnymi zmysłami?);
- zerwanie z rutyną i „odzyskanie” obecnej chwili poprzez wykonanie jakiejś czynności inaczej niż zwykle (np. skoro zawsze wracasz tą samą drogą, tym razem idź inną, inaczej);
- zauważanie własnych myśli i emocji poprzez zadawanie sobie co jakiś czas pytań: Co teraz czuję? O czym teraz myślę?;
- niepodążanie za myślami, ale pozwolenie im na „przepełnienie” – jak obłokom na niebie.

Jak radzić sobie ze złością uczniów

Jak mówić do uczniów, jak uczyć ich rozmawiać ze sobą? Jak wyrażać swoje uczucia, w tym złość? Poprzez komunikację asertywną, którą możemy uznać za złotą zasadę komunikacji! W kontakcie z młodzieżą okazuje się ona bardzo pomocna. Dzięki niej możemy wyrazić swoje myśli i emocje w bezpiecznych ramach, określić oczekiwania czy odwołać się do zasad i umów. Asertywna komunikacja to umiejętność, której można się nauczyć, a dzięki ćwiczeniom, może ona stać się dla nas naturalna i z czasem przychodzić automatycznie, bez większego wysiłku.

Komunikacja asertywna

Asertywna komunikacja to taka, która jest zdecydowana, szczerą i otwartą, ale równocześnie respektuje godność rozmówcy. Mówimy to, co myślimy, czujemy, widzimy – nie raniąc przy tym i nie poniżając, nie oceniając drugiej strony. Służy ona wyrażaniu siebie i swoich oczekiwań. Jest pomocna w rozwiązywaniu napięć i konfliktów. To, czego należy unikać, chcąc komunikować się asertywnie, to używanie komunikatów typu „ty”. Są to takie wypowiedzi, które zaczynają się od: „Ty...”. Kiedy ich używasz, przenosisz odpowiedzialność za swoje uczucia na drugą osobę i obwiniasz ją za nie. Komunikaty typu „ty” naruszają granice drugiej osoby, często ranią i oceniają. Mogą spowodować, że osoba, do której tak się zwracamy, poczuje się zaatakowana i nie odpowie na komunikat, nawet jeśli uzna go za słuszny, ale zacznie się bronić.

Komunikaty typu „ja”

Komunikaty typu „ja” to wypowiedzi, które zaczynają się od „Ja...” i mówią o naszych uczuciach oraz myślach. Używamy ich, aby powiedzieć, jak na nas działa to, co ktoś mówi albo jak się zachowuje. Mówię o tym, co **ja** widzę, słyszę, czuję, kiedy ktoś mówi lub zachowuje się w taki sposób, jak w danej chwili. Np.: „(Ja) Nie zgadzam się” zamiast: „Jesteś w błędzie”; „(Ja) Chciałbym, abyś mi z tym pomógł” vs „Musisz to zrobić”. To, jak mówisz, przekłada się automatycznie na sposób odbioru tego, co mówisz.

Trzeba jednak uważać na tzw. komunikaty „pseudo-ja”, na przykład: „Ja uważam, że Ty jesteś nieodpowiedzialny” albo „Ja chcę, żebyś tak to zrobił”. To nadal komunikaty typu „ty”, ponieważ oceniają drugą osobę lub narzucają jej pewne myśli, przekonania czy zachowania.

Asertywne wyrażanie pochwał i krytyki

Problemy z ujawnianiem pochwał i krytyki najczęściej wynikają z obawy przed odrzuceniem lub opacznym zrozumieniem. Możemy zmniejszyć to ryzyko poprzez:

- formułowanie pochwał i krytyki w komunikatach typu „ja”;
- odwołanie się do faktów.

Potocznie ludzie często używają pozytywnej oceny – na przykład wtedy, gdy prawią innym komplementy: „Ładnie dziś wyglądasz”, „Masz świetne kolczyki” itp. Często nie dowierzamy takim wypowiedziom, podejrzewając, że mogą być one formułowane w jakimś konkretnym celu, a nie bezinteresownie. Dzieje się tak dlatego, że wykorzystują one komunikat typu „ty”, w związku z tym mówiący nie bierze odpowiedzialności za swoje uczucia, a właściwie tak do końca ich nie wyraża.

Asertywna pochwała zawiera w sobie fakty i wyraża stosunek do tych faktów – np.: „Bardzo podoba mi się ta sukienka, piękne kolory”. Teraz uwaga jest wiarygodna. Poza tym wyraża opinię mówiącego, z którą można się zgodzić lub nie. Według niektórych ekspertów, dążąc do asertywności, w ogóle nie powinniśmy stosować pochwał, ponieważ sprowadzają one inną osobę do pozycji uległej – powinna podziękować i może poczuć się zobowiązana względem komplementującego. Toteż przykładami asertywnych reakcji na komplement są sformułowania: „Ja też tak uważam (że ten sweter jest ładny)” lub „Nie zgadzam się z tobą, myślę inaczej o moich butach”.

Celem asertywnej krytyki jest zmiana takiego zachowania drugiej osoby, które nam nie odpowiada. Żeby to było możliwe, musimy zakomunikować, że to, co dana osoba robi, nie pasuje nam, oraz nakłonić ją do zmiany tego zachowania.

W asertywnej krytyce nie ma więc miejsca na upokorzenie, raniącą formę wypowiedzi, wyzwiska, nieuprawnione uogólnienia pojedynczych faktów, złośliwości czy aluzje.

Zasady asertywnej krytyki:

- Koncentruj się na zachowaniu, a nie na osobie.
- Wybierz odpowiedni czas i miejsce.
- Pamiętaj o proporcjach – pozytywów i negatywów.
- Zastanów się, zanim coś powiesz.
- Wyrażaj się precyzyjnie (mów o faktach).
- Udzielaj informacji, a nie rad.
- Nie daj się ponieść emocjom (jeśli narastają, możesz poprosić o czas, odejść i poodychać, uspokoić się i wrócić do sytuacji).

Zasady asertywnej odpowiedzi na krytykę:

- Rozluźnij się.
- Unikaj odwetu (nie myśl o odegraniu się).
- Nie wymagaj od innych, aby byli doskonali (nie są i nie będą).
- Potwierdź swe spostrzeżenia (upewnij się, że dobrze rozumiesz, widzisz daną sytuację).
- Częściowo zaakceptuj krytykę.
- Słuchaj i zachowaj cierpliwość.
- Poproś o wyjaśnienia (masz prawo pytać).

Zasady asertywnego proszenia, przeproszenia i dziękowania:

- Zadaj sobie pytanie, czego spodziewasz się po danej sytuacji, co może się wydarzyć.
- Sformułuj prośbę.
- Nie przepraszaj za to, że prosisz.
- Nie miej oczekiwań rozumianych jako wymagania. To, że prosisz, nie znaczy, że ktoś musi zrobić to, o co prosisz, liczyć się z odmową.
- Nie przedstawiaj się w niekorzystnym świetle.
- Postaraj się, aby Twoja prośba nie brzmiała jak żądanie.
- Nie bój się podziękować za okazaną pomoc, ale także nie bądź przeproszający.

Jak mówić „nie”?

Asertywna odmowa to jasny i czytelny komunikat – uczciwy i stanowczy. Zadaj sobie pytanie: Jakie jest moje stanowisko i jak chcę je przekazać innym?

Zasady negacji:

- Komunikat dla innych powinien zawierać słowo „nie” i jasną informację, jak zamierzamy postąpić.

- Mówiący może odwołać się do praw czy zasad, którymi się kieruje (np. poprzez użycie słów: wolę, chcę, wybieram, mam zamiar, postanowiłem, taką mam zasadę).
- Przekaz nie może zawierać pretensji ani usprawiedliwień.

Jeśli forma odmowy jest niedostateczna, np. gdy nadmiernie się usprawiedliwiamy, argumentowanie może zachęcić rozmówcę do dalszego namawiania nas. Wtedy najlepszym argumentem jest odwołanie się „do siebie” – do swoich praw i osobistych preferencji: „Wolę...”, „Chcę...”, „Podjąłem taką decyzję, że...”, „Wybieram...”, „Mam zamiar...”, „P postanowiłem...”, „Mam taką zasadę, że...”. Umiejętne korzystanie z zasad asertywności rozwija i chroni poczucie własnej wartości, buduje pewność siebie oraz zaufanie do siebie i do otaczającego świata.

Zasady asertywnej odmowy:

- Pamiętaj o asertywnej mowie ciała (unikaj np. założonych rąk i wrogiego spojrzenia).
- Zajmij stanowisko, zanim zaczniesz mówić (pomyśl o swoim stanowisku).
- Poczekaj na pytanie (nie odpowiadaj, zanim ktoś nie zapyta).
- Uważnie dobieraj słowa (nie mów pochopnie, pomyśl).
- Nie przepraszaj bez potrzeby.
- Nie usprawiedliwiaj się.
- Nie proś o pozwolenie na odmowę (zawsze masz prawo odmówić).
- Pogódź się z konsekwencjami.

Dlaczego nie mówimy „nie”? Ponieważ doświadczamy: poczucia winy, niepokoju, napięcia – i chcemy tych przykrych uczuć uniknąć.

Pamiętaj: Zawsze masz prawo odmówić – jeśli nie odmawiasz, opuszczasz siebie i swoje potrzeby.

Jeśli w relacjach z innymi zrezygnujesz z wyrażania siebie, swoich uczuć i myśli, wskazywania tego, co ci przeszkadza, co cię rani – będziesz gromadzić w sobie złość, żal, wściekłość, rozgoryczenie i ból, a przez to twoje relacje z innymi nie staną się bliskie ani autentyczne. Jeśli chcesz mieć dobre i ważne relacje z innymi, musisz przedstawiać jasno i otwarcie, jak chcesz być traktowana/y oraz brać odpowiedzialność za to, jak wyglądają twoje kontakty z otoczeniem. **Przyzwalać, nie zgadzać się, decydować, wybierać!**

Każdą przemoc trzeba przerwać. Jeśli młodzi ludzie stosują przemoc wobec siebie nawzajem, to sami sobie z tym nie poradzą, potrzebna jest zdecydowana interwencja dorosłych. Bardzo wartościowe wydaje się prowadzenie dla uczniów

zajęć, które omawiają przemoc w grupie i wskazują, jak sobie z nią radzić – najlepiej, jeśli są to zajęcia warsztatowe, podczas których można poćwiczyć odtwarzanie scenek dotyczących przemocy – żeby jej sprawcy mogli również „wejść w skórę” ofiary. Ważne, żeby omówić powody przemocy rówieśniczej (często sprawcy to osoby, które wołają o pomoc, ale w sposób nieakceptowany). Tego typu zajęcia objaśniają zachodzenie procesów grupowych i role przyjmowane w grupie. **Przemoc rówieśnicza wymaga interwencji dorosłych, nie zostawiaj młodzieży samej sobie!**

Błędy komunikacyjne

Typowe błędy komunikacyjne, wynikające często z chęci pomocy dziecku, polegają na mówieniu np.:

- Nie płacz! Przecież nic się nie stało.
- Przestań się złościć. To nie czas i nie miejsce na to.
- Nie bój się – przecież nic ci się nie stanie.
- Wiem, co czujesz – ja też kiedyś byłam w takiej sytuacji.

Tego rodzaju komunikaty hamują u dziecka odczuwane emocje. Mogą też spowodować brak zaufania czy poczucie sprzeczności pomiędzy deklaracjami przedstawianymi przez dorosłego, a uczuciami przeżywanymi przez ucznia.

Bрудna dwunastka

Thomas Gordon, psychoterapeuta i doradca rodzinny, wyszczególnił najczęstsze blokady występujące w komunikacji i nazwał je „brudną dwunastką”¹⁵. Należą do nich:

1. Krytykowanie,
2. Przezywanie,
3. Stawianie diagnoz,
4. Pochwała połączona z oceną,
5. Rozkazywanie,
6. Grożenie,
7. Moralizowanie,
8. Przesłuchiwanie,
9. Udzielanie rad,
10. Odwracanie uwagi,
11. Logiczne argumentowanie z pominięciem emocji,
12. Uspokajanie.

¹⁵ Gordon T., (2015), *Wychowanie bez porażek czyli trening skutecznego rodzica*, Instytut Wydawniczy PAX.

Warto każdą wypowiedź poddać refleksji: Jaka jest nasza intencja (rozumiana jako potrzeba), a jaki jest efekt? Co osiągniemy za pomocą wybranego przez nas komunikatu? Co chcemy osiągnąć? Jak to zrobić?

Większość naszych działań komunikacyjnych można przyporządkować dwóm sferom: „proszę” i „dziękuję”, czyli wyrażaniu prośby o pomoc oraz wyrażaniu wdzięczności za czyjeś działanie. „Proszę”: Czy możesz mi pomóc i przynieść ze mną materiały z pracowni biologicznej? „Dziękuję”: Dziękuję, że mi pomogłeś/aś, doceniam to.

Przeprowadzenie lekcji w umiarkowanym spokoju i z chętnymi do pracy uczniami – to może być potrzeba nauczyciela, ale nie potrzeba uczniów – oni mogą mieć inną potrzebę, np. zabawy, poczucia przynależności do grupy, zrozumienia.

Nie należy:

- karać dziecka za przeżywane emocje;
- ośmieszać dziecka, umniejszać emocji, które przeżywa, np. wyśmiewając powód jego emocji lub negując adekwatność odczuwanych przez dziecko uczuć;
- pozostawiać dziecka samego w chwili, gdy przeżywa trudne emocje;
- izolować dziecka, aby samo się uspokoiło. W trudnych chwilach dziecko potrzebuje troskliwego wsparcia, daje to mu poczucie bezpieczeństwa.

Potrzeby dzieci i młodzieży

To, czego dzieci i młodzież potrzebują od dorosłych, można ująć w trzech podstawowych obszarach:

1. Bezpiecznej relacji:

- Chcę być dla ciebie ważna/y.
- Zauważ mnie, zobacz mnie.
- Akceptuj mnie, taką/takiego, jaka/i jestem.
- Zrozum mnie.
- Ciesz się mną.
- Szanuj mnie.
- Potrzebuję czuć się bezpiecznie.
- Wierz we mnie.

2. Autonomii i kompetencji:

- Chcę dokonywać własnych wyborów.
- Chcę decydować o sobie.
- Pozwól mi zrobić to samej/emu.

- Jestem ciekawa/y świata.
- Chcę widzieć sens swoich działań.
- Naucz mnie lubić moje błędy.
- Chcę się rozwijać.
- Doceniaj moje wysiłki i starania.
- Ciesz się moimi sukcesami.

3. Zdrowych granic:

- Chcę doświadczać jasnych zasad i reguł.
- Muszę czuć, że jako osoba dorosła jesteś mądrzejszy.
- Potrzebuję przewidywalności.
- Stawiaj mi realistyczne oczekiwania.

Złość to emocja kontrowersyjna, czasami niechciana, trudna do opanowania, szybko rosnąca w siłę i przeradzająca się w potężniejsze uczucie, które jak dzikie zwierzę może stać się trudne do opanowania, przerażające, ale niekiedy bardzo potrzebne. To dzięki niej możemy wiele się dowiedzieć na temat siebie, swoich granic, możliwości i ograniczeń. Dzięki niej możemy wyzwolić energię, która pomaga nam zobaczyć prawdziwe oblicze danej sytuacji czy relacji. Dzięki niej możemy poczuć własną siłę i nasz potencjał. Korzystajmy ze swojej złości, niech nas buduje i rozwija.

5. Ćwiczenia

Poniżej przedstawiono ćwiczenia, które można wykonywać z uczniami na zajęciach lub zainspirować się nimi, tworząc własne propozycje, dostosowane do prowadzonej grupy. Ważne, żeby podczas takich zajęć emocje uczniów i sposoby ich reagowania były omawiane na bieżąco w odwołaniu do części merytorycznej. Można też zorganizować „tydzień dla każdej emocji” – i dany tydzień poświęcić np. złości. Do obchodów takiego tygodnia trzeba się przygotować – naszykować tablicę, na której wypisane są zasady wyrażania emocji oraz informacje, gdzie ich szukamy: jak i w których miejscach odczuwamy je w ciele, w jaki sposób je wyrażamy słowami oraz zachowaniem. Młodsze dzieci mogą je np.: wyskakać, wytańczyć, policzyć do 10, rzucać poduszkami, wykonywać ćwiczenia oddechowe itp., a starsza młodzież: omówić sposoby reagowania na nie, a przede wszystkim wspólnie wytańczyć, wybiegać...

Każdy, kto poczuje złość, może podejść do „planszy złości” i wyrazić tę emocję w sposób akceptowalny, jako asertywny komunikat. Można także przygotować

skrzynkę na asertywne komunikaty, do której przez cały tydzień każdy z uczniów będzie wrzucał zapiski dotyczące obserwacji własnych emocji oraz sposobów, w jakie sobie z nimi radził.

„Tydzień dla emocji” to tydzień ćwiczeń i wysiłku, aby przyswoić wiedzę i umiejętności. Wychowawca pracujący ze swoimi uczniami może dopasować opisane poniżej ćwiczenia do potrzeb konkretnej grupy (w zależności od wieku, temperamentów, otwartości uczniów). Młodsze dzieci będą bardziej zadowolone i aktywne podczas pracy z ciałem, uruchamiania jego pamięci (przez naśladowanie, pokazywanie) oraz aktywizacji obu półkul – poprzez kolory, wycinanki itp.

Refleksja nad przeżywaniem złości

Ćwiczenie: Autorefleksja nad złością

Będziemy dzisiaj ćwiczyć obserwowanie, kiedy pojawia się w nas złość. Im więcej wiemy o tym, jakie odczucia mogą ją wywołać, tym większa szansa, że będziemy potrafili sobie z nią poradzić, zanim nabierze rozpędu. Niech każdy z was przygotuje sobie kartkę. Będę czytać zadanie, zapiszcie je na kartce.

Opis: Przypomnij sobie sytuację, która ostatnio wywołała u Ciebie złość. Postaraj się przypomnieć sobie to, co działo się przed, w trakcie oraz po całym zdarzeniu. Zwróć uwagę na to, jak się czułeś/aś oraz jak inne osoby reagowały na Twoje zachowanie. Uzupełnij zdania zgodnie z tym, co zapamiętałeś/aś.

Opis sytuacji

Opisz sytuację, w której ostatnio odczuwałeś/aś dużą złość.

Co się ze mną działo?

Opisz swoje odczucia w związku ze złością – jak reagował Twój organizm; o czym myślałeś/eś; co mówiłeś/aś, co robiłeś/aś w zaistniałej sytuacji?

Przyczyny

Co doprowadziło do tego stanu? Czy czułeś/aś zbliżającą się złość? Czy miałeś/aś poczucie, że możesz nad nią zapanować?

Reakcje innych

Jak inni reagowali na Twoją złość? Czy ją dostrzegali? Jaka była Twoja reakcja na ich ewentualne działanie?

Skutki

Jaki był efekt odczuwanej przez Ciebie złości? Jak się czułeś/aś w trakcie oraz po całej sytuacji? Jaki ta sytuacja miała wpływ na Ciebie i innych?

Czy ktoś z Was chce się podzielić swoimi przeżyciami? Możecie przeczytać opisy waszych reakcji?

Ja mogę zacząć pierwsza. Zobaczycie, że każdy z nas przeżywa złość, ale to ciekawe, jak ją odczuwa i co obserwuje u siebie i u innych.

Podsumowanie:

Omówienie reakcji fizjologicznych typowych dla złości, pogrupowanie informacji zebranych od uczniów pod kątem: odczuć fizycznych, myśli, zachowań.

Ćwiczenie: Refleksja nad złością przeżywaną przez innych

Będziemy dzisiaj ćwiczyć obserwowanie innych, kiedy pojawia się w nich złość. Dzięki takiej informacji może być łatwiej dobrać sposób komunikacji z drugą osobą i reagowania na jej zachowanie. Niech każdy z was przygotuje sobie kartkę. Będę czytać zadanie, zapiszcie je na kartce.

Opis: Przypomnij sobie sytuację, w której inna osoba była bardzo zdenerwowana/rozzłoszczona. Postaraj się przypomnieć sobie, jak zachowywała się ta osoba oraz co działo się przed, w trakcie oraz po całym zdarzeniu. Zwróć uwagę na to, jak się czułeś/aś w tej sytuacji. Uzupełnij zdania zgodnie z tym, czego doświadczyliście.

Opis sytuacji

Opisz sytuację, w której dana osoba wyrażała złość.

Zachowanie

Opisz, jak wyglądała ta osoba, co mówiła, jaka była jej mimika, jak się zachowywała?

Reakcja innych

Opisz, jak cała sytuacja wpływała na ciebie oraz ewentualnie na inne osoby? Jak się czułeś/aś w zaistniałej sytuacji?

Skutki

Jaki był efekt odczuwanej przez tą osobę złości? Co się wydarzyło w związku z całą sytuacją?

Odwróćcie się do siebie w ławkach, tworząc 3–4-osobowe grupy. Spróbujcie ustalić to, co wspólne i co różne w waszych doświadczeniach. Co wam pomogło w tej sytuacji?

Podsumowanie:

Przekazanie informacji na temat sposobów rozpoznawania złości.

Nazywanie i rozumienie emocji

Ćwiczenie: Rozpoznawanie i nazywanie emocji

Będziemy dzisiaj ćwiczyć obserwację innych ludzi i rozpoznawanie emocji, które oni przeżywają. Przyniosłam dzisiaj zdjęcia osób wyrażających różne odczucia. (Można podzielić dzieci/młodzież na małe grupy, np. 3-osobowe – każda grupa otrzymuje 3 obrazki i o nich opowiada. Najlepiej, żeby każda osoba z grupy opowiedziała o jednym obrazku.)

Pomoce: zdjęcia osób wyrażających różne emocje.

Opis: Uczniowie oglądają zdjęcia osób wyrażających różne emocje i nazywają je. Omawiają, po jakich symptomach rozpoznali daną emocję (mina, gest). Wskazują na podstawie swych doświadczeń, po czym jeszcze można rozpoznać daną emocję.

Pytania nauczyciela:

- Po czym poznałaś/eś, że ta osoba się złości? Jest wesoła, smutna?
- Jak zachowuje się osoba, która się złości?
- A co Ty robisz, gdy się złości, jesteś wesoły/a?

Pytania można przygotować jako podpowiedzi, tak by każda osoba z grupy opowiadała na ich podstawie o danej emocji. Po pracy w grupach uczniowie dzielą się refleksjami z wykonanego zadania i swoją wiedzą o objawach, dzięki którym rozpoznają, co odczuwają bliskie im osoby (że przyjaciel jest smutny, nauczyciel – niezadowolony, a koleżanka – szczęśliwa).

Podsumowanie i omówienie: przedstawienie klasyfikacji emocji podstawowych według Paula Ekmana. Można poprosić uczniów o wypisanie wszystkich emocji i stanów emocjonalnych, jakie im przyjdą do głowy. Następnie można rozdać uczniom listę emocji i stanów emocjonalnych (dotyczy młodzieży), by dokonali porównania obu list. Warto zapytać, czy myśleli, że jest tak wiele słów na wyrażenie tego co czują? Jak to jest dowiedzieć się, że aż tyle można czuć?

Ćwiczenie: Odgrywanie i identyfikowanie emocji

Będziemy dzisiaj zastanawiać się nad tym, jak widzimy, odbieramy i pokazujemy emocje swoje oraz innych osób. Przyniosłam dzisiaj karty z wizerunkami osób prezentujące przeżywanie różnych uczuć.

Pomoce: karty uczuć przedstawiające postacie, które wyrażają różne emocje/uczucia.

Opis: Kilkoro chętnych uczniów losuje kolejno karty. Ich zadaniem jest wyrazić przedstawione uczucia za pomocą ciała (mimiki, gestów, zachowania), a zadaniem pozostałych uczestników odgadnąć, jaka karta została wylosowana. Można skorzystać także z fiszek z nazwami emocji. W drugiej fazie ćwiczenia uczeń losujący kartę musi wyrazić gestem uczucie przeciwne do tego, które zostało przez niego wylosowane.

Pytania nauczyciela:

- Co wam pomagało w rozpoznaniu emocji pokazywanej przez koleżankę, kolegę?
- Co coś wam utrudniało rozpoznanie emocji pokazywanej przez koleżankę, kolegę?
- Jak jeszcze można daną emocję pokazać, co jest dla niej charakterystyczne?
- A jak wy okazujecie tę emocję? Możecie to opisać lub pokazać.

Podsumowanie:

Omówienie, jakie są wrażenia uczniów po odegraniu wylosowanych emocji. Jak się czuli, odgrywając jedną z emocji, a za chwilę wyrażając przeciwną? Czy można udawać emocje? Czy można się zorientować, że ktoś udaje? Po czym to rozpoznajemy? Czy kiedy się na siłę uśmiechamy, to robi nam się wesoło?

Można omówić z uczniami klasyfikację emocji i poprosić, by wypisali wszystkie emocje i stany emocjonalne, jakie im przyjdą do głowy. Następnie można rozdać uczniom klasyfikację Paula Ekmana, aby zapoznali się z listą podstawowych emocji i stanów emocjonalnych (dotyczy młodzieży). Warto zapytać, czy myśleli, że istnieje tak wiele słów na wyrażenie tego, co czują? Czy opisując swoje stany emocjonalne, korzystają z różnorodnych opisów? Jak wyrazić niektóre z tych emocji? Jak je pokazać?

Ćwiczenie: Opisywanie emocji

Będziemy dzisiaj analizować to, jak widzimy, odbieramy i pokazujemy emocje swoje oraz innych osób – jak je przeżywamy i czy potrafimy je opisać?

Pomoce: czyste arkusze papieru – formatu A4, zgromadzone i przyniesione przez uczniów fotografie lub ilustracje przedstawiające osoby przeżywające różne emocje, kredki, klej.

Opis: Każdy uczeń lub grupa uczniów otrzymuje 4 czyste arkusze papieru oraz zestaw obrazków przedstawiających emocje. Na górze kart zapisujemy (lub robią to samodzielnie uczniowie) nazwy emocji: radość, złość, smutek, strach (zgodnie z katalogiem emocji podstawowych Paula Ekmana). Tłumaczymy, że będą to ich „karty emocji”. Uczniowie próbują rozpoznać na otrzymanych obrazkach poszczególne emocje, związane z nimi obiekty, symbole – i przyklejają je na odpowiednich kartkach. Następnie zastanawiają się, jaki kolor kojarzy się im z poszczególnymi emocjami, i kolorują arkusze na konkretne kolory.

Alternatywna wersja: Na podstawie otrzymanych obrazków uczniowie rysują twarze wyrażające poszczególne emocje.

Pytania nauczyciela:

- Czy tworząc karty emocji, korzystali ze swoich doświadczeń, czy raczej z obrazów przedstawionych w filmach, blogach, obrazach, komiksach?
- Czy łatwo było im stworzyć te materiały? Która karta emocji wymagała największego wysiłku?

Podsumowanie:

Można przedstawić uczniom klasyfikację emocji podstawowych według Paula Ekmana, a następnie polecić im wypisanie na tablicy nazw wszystkich emocji i stanów emocjonalnych, jakie im przyjdą do głowy.

Warto zadać pytania:

- Jakie kolory można przypisać do emocji z listy?
- Czy do każdej z nich pasuje jeden kolor, czy kilka?
- Czy uczniowie różnią się między sobą w przypisywaniu emocjom kolorów?

Rozumienie i interpretacja emocji

Ćwiczenie: Definiowanie sytuacji wywołujących emocje

Będziemy dzisiaj zastanawiać się, jak rozumiemy poszczególne sytuacje, jak mogą one wpłynąć na nasze emocje i wynikające z nich reakcje.

Pomoc: fotografie lub ilustracje przedstawiające osoby przeżywające różne emocje (radość, strach, gniew, złość, smutek).

Opis: Rozdajemy uczniom fotografie lub ilustracje przedstawiające różne postacie. Zadaniem uczniów jest naklejenie ich na kartkę oraz dorysowanie sytuacji społecznych, które wywołały te emocje. Nauczyciel zbiera prace, a następnie wspólnie z uczniami stara się odgadnąć i zinterpretować emocje oraz sytuacje przedstawione na obrazkach. W ramach burzy mózgów uczniowie definiują przyczyny, które mogły spowodować określone zachowanie bohaterów obrazków.

Można zmodyfikować przebieg zajęć, wyświetlając fragmenty filmów – np. scenę z filmu *Tańczący z wilkami*, w której bohater idzie do Indian, by nawiązać z nimi kontakt. Współczesne dzieci na ogół nie znają tego filmu, a jest bardzo wymowny pod względem prezentowania emocji i mowy ciała. W filmie *Buntownik z wyboru* – pojawia się wiele scen pokazujących dość agresywne zachowanie głównego bohatera. Filmy należy dopasować do wieku uczniów, można je odtworzać bez głosu.

Pytania nauczyciela:

- Co czują osoby na zdjęciu?
- Co robią osoby na zdjęciu?
- Dlaczego się tak zachowują?
- Co mogło spowodować, że się tak zachowują?
- Co może się stać potem?
- Jak postaci na zdjęciu mogłyby się zachować inaczej w takiej sytuacji?
- Jak można się poczuć w takiej sytuacji?

Podsumowanie i omówienie:

Każda sytuacja społeczna wiąże się z emocjami. Jest ktoś, kto nadaje komunikat, a także sam komunikat, czyli to, co przekazuje, a ktoś inny odbiera. Na każdym z tych etapów występują emocje i może dojść do zakłóceń w przekazie – nadinterpretacji lub niezrozumienia. Dlatego bardzo ważną rolę odgrywa potwierdzenie własnych spostrzeżeń. Warto przedstawić uczniom schemat takiej weryfikacji.

Upewnij się, że dobrze rozumiesz daną sytuację.

Zapytaj:

- Czy dobrze rozumiem, że...?
- Czy chciałeś przez to powiedzieć, że...?
- Czy chodziło ci o...?
- Czy to znaczy, że...?

W ten sposób sprawdzasz, czy to, co ty rozumiesz, jest tym, co ktoś chciał ci przekazać, albo czy to, co dostrzegasz, jest intencją danej osoby.

Bardzo często robimy własne założenia, nie upewniając się, nie pytając – a to może sprzyjać wprowadzeniu w błąd. Pamiętaj: nie wszystko jest takie, na jakie wygląda!

Ćwiczenie: Interpretacja sytuacji wywołujących emocje

Będziemy dzisiaj ćwiczyć rozumienie poszczególnych sytuacji społecznych oraz rozpoznawanie emocji osób w nich uczestniczących.

Pomoc: fotografie/ilustracje przedstawiające różne sytuacje społeczne, na których postacie wyrażają określone emocje.

Opis: Rozdajemy uczniom materiały graficzne przedstawiające różne sytuacje społeczne, na których wyrażone są uczucia osób. Uczniowie opisują, jakie emocje przeżywają bohaterowie zdjęć. W ramach burzy mózgów definiują przyczyny, które mogły spowodować określone zachowanie przedstawionych osób.

Pytania nauczyciela:

- Co czują osoby na zdjęciu?
- Co robią osoby na zdjęciu?
- Dlaczego się tak zachowują?
- Co mogło spowodować, że się tak zachowują?
- Co może się stać później?
- Jak inaczej można zareagować w takiej sytuacji?
- Co moglibyście czuć w takiej sytuacji?

Podsumowanie:

Każda sytuacja społeczna wiąże się z emocjami. Na każdym z etapów nadawania i odbierania komunikatów występują emocje, które mogą wpłynąć na powstanie zakłóceń w przekazie. Dlatego bardzo ważną rolę odgrywa potwierdzanie własnych spostrzeżeń.

Upewnij się, że dobrze rozumiesz daną sytuację.

Zapytaj:

- Czy dobrze rozumiem, że...?
- Czy chciałeś przez to powiedzieć, że...?
- Czy chodziło ci o...?
- Czy to znaczy, że...?

W ten sposób sprawdzasz, czy to, co ty rozumiesz, jest tym, co ktoś chciał ci przekazać, albo czy to, co dostrzegasz, jest intencją danej osoby. Bardzo często robimy własne założenia, nie upewniając się i nie dopytując – a to może być błędne. Pamiętaj: nie wszystko jest takie, na jakie wygląda!

Odczuwanie emocji

Ćwiczenie: Odczuwanie złości

Będziemy dzisiaj przyglądać się złości i temu, jak objawia się ona w naszym ciele – jak ją widać.

Pomoce: duży arkusz papieru z narysowanym schematem ciała człowieka, flamastry, kredki.

Opis: Uczniowie przypominają, co wiedzą na temat złości. Prowadzący podsumowuje i ewentualnie uzupełnia te informacje – czym jest złość; wyjaśnia, jak duży wpływ na nasz organizm ma jej odczuwanie. Następnie wieszka w widocznym miejscu przygotowany schemat ciała człowieka. Proponuje uczniom, aby siedząc w ławkach po 3–4 osoby, przez chwilę zastanowili się wspólnie, jak reaguje ich ciało na pojawiającą się złość, co wtedy dzieje się z ich ciałem. Każda grupa przedstawia zebrane informacje, a jej przedstawiciel flamastrem domalowuje lub zapisuje objawy złości w ciele oraz prezentowane na zewnątrz ciała.

Pytania nauczyciela:

- Co oznaczają poszczególne rysunki?
- Co czuje w swoim ciele osoba, która się złości?
- Co odczuwa w brzuchu, sercu, głowie?
- Jak wygląda twarz osoby, która się złości?
- A po czym wy rozpoznajecie w swoim ciele, że ogarnia was złość?
- Jak się wówczas zachowujecie?
- Jaki jest związek z zachowaniem a miejscami, w jakich odczuwacie złość?

Podsumowanie:

Wykorzystanie materiałów dotyczących fizjologii złości: objaśnienie, dlaczego nasze ciało reaguje w określony sposób. Omówienie wybranych technik radzenia sobie z narastającą emocją.

Wyrażanie emocji

Ćwiczenie: Przeżywanie złości

Uwaga: ćwiczenie składa się z kilku części, wymaga dłuższej pracy uczniów.

Dzisiaj zajmiemy się trudnymi emocjami. Dlaczego są trudne? Bo trudno sobie czasami z nimi poradzić. Dziś będziemy poznawać sposoby radzenia sobie z takimi emocjami jak złość, gniew czy wściekłość.

Pomoce: teksty opowiadań.

Opis: Prowadzący czyta (lub opowiada) krótką historię, np.:

Emocje Wojtka

„Kiedy się złościę? Najczęściej wtedy, gdy nie jest tak, jak chcę, żeby było. Chciałem jechać z kolegami na zagraniczny obóz, ale nie mogę, bo trwa pandemia koronawirusa i to nie jest dobry czas na grupowe wyjazdy. Albo leje deszcz, a chcę, żeby było słonecznie. Chciałbym fajne buty, ale rodzice nie chcą wydać na nie tyle kasy, więc muszę poczekać, uzbierać, a chciałbym mieć je już teraz. Wściekłem się na Ewę, bo nie oddaje mi słuchawek, ciągle o nich zapomina. A do tego dziś nie zdążyłem na autobus, kierowca zamknął mi przed nosem drzwi i spóźniłem się przez to do szkoły”.

Po przeczytaniu historii uczniowie próbują na jej podstawie podać przykłady sytuacji, które mogą wzbudzać złość. Wskazują, kiedy obserwują narastanie tej emocji u siebie lub innych osób.

W dalszej części uczniowie wybierają jedną ze wskazanych przez prowadzącego sytuacji i wspólnie ją analizują. Warto przedstawić kilka propozycji okoliczności wywołujących złość, spośród których uczniowie mogliby wybrać tę najbardziej im odpowiadającą, np.: negocjacje podwyżki kieszonkowego, chęć późnego powrotu z imprezy itp.

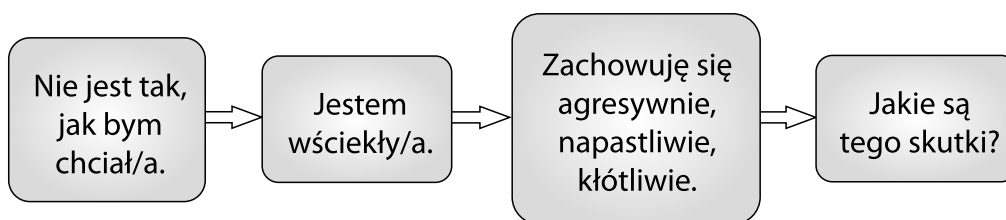
Uczniowie zastanawiają się nad odpowiedzią na pytanie: Jak zachowuję się, kiedy jestem rozżalony, wściekły lub gniewam się na kogoś? Co wtedy robię, co mówię? Prowadzący prosi, by uczniowie porozmawiali o tym w mniejszych

zespołach, a następnie podzielili się swoimi spostrzeżeniami na forum całej grupy. Prowadzący powinien mieć przygotowanych kilka możliwych odpowiedzi, z których uczestnicy będą wybierać odpowiadające im reakcje i ewentualnie uzupełniać je – np.: obrażam się, nie odzywam się, unikam danej osoby, krzyczę, chcę się wyżyć itp.

1. Skutki zachowań

Nauczyciel prosi, by uczniowie zastanowili się, jakie mogą być/były skutki wymienionych przez nich wcześniej zachowań. Czy wszystkie te zachowania są dobrze oceniane przez innych, czy mogą spowodować, że jakaś osoba poczuje się zraniona, czy pogarszają one relacje z innymi, czy zawsze przeżywanie i wyrażanie tych uczuć ma negatywne konsekwencje, czy złość może odprężać i oczyszczać? Do oceny skutków zachowań można wykorzystać poniższy schemat:

Schemat 2. Ocena skutków zachowań



2. Dlaczego w złości zachowuję się tak, a nie inaczej?

- Wspólnie z uczniami na podstawie ich wypowiedzi prowadzący zbiera i zapisuje różne przyczyny zachowań towarzyszących złości (np. bo zawsze złościę się w ten właśnie sposób, bo coś w środku popycha mnie do tego, bo mój tata złości się w taki sposób, bo moi koledzy zachowują się tak samo, bo moje koleżanki tak robią).
- Uczniowie rozmawiają o swoich wyborach. Prowadzący zwraca uwagę, że często nasze zachowanie wynika z naśladowania kogoś lub z wewnętrznych impulsów. Podkreśla, że należy to zrozumieć, by móc wypracować swoje własne zachowania.
- Rozpoznawanie – każdy z uczniów odpowiada sobie na pytania: kiedy dany wyraz złości to mój własny wybór, a kiedy zachowuję się w określony sposób, bo tak robią inni; czy ja chcę się tak zachowywać?

Następnie nauczyciel prosi, by uczniowie zastanowili się, czy chcą i czy mogą zmienić to, co robią w złości. Mają za zadanie przypomnieć sobie jakąś sytuację, w której zareagowali gniewem lub agresją, i zastanowić się, czy można było zareagować inaczej – i jeśli tak, to w jaki sposób.

3. Jak w złości zachowywać się inaczej?

- Prowadzący odczytuje opowiadanie Moniki (patrz: niżej). Prosimy, by uczniowie zastanowili się, czy jej sposób reagowania jest dobry. Opowiadanie jest również wstępem do rozmowy o tym, jakie są ich sposoby radzenia sobie z negatywnymi uczuciami i jakie inne sposoby można zastosować.

Opowiadanie Moniki

„Kiedy czuję, że ogarnia mnie wściekłość na moją przyjaciółkę, wtedy w mojej głowie jakby rozwija się sznurek z różnymi jej okropnymi cechami... Sznur rozwija się coraz szybciej, a ja robię się coraz bardziej wściekła i coraz więcej mam okropnych myśli na temat mojej przyjaciółki. Wtedy wołam: DOŚĆ! Wyobrażam sobie, że biorę nożyczki i po prostu ucinam ten sznurek. Mogę w końcu spokojnie pomyśleć, że ja też mam sporo wad, a przyjaciółki i tak nie zmienię. Zresztą, przecież ją lubię!”.

Prowadzący dzieli uczniów na grupy. Każda grupa przygotowuje krótką scenkę kłótni. W odśrodku pierwszej kłótni przeradza się w awanturę – i jej konsekwencje. W odśrodku drugiej uczniowie starają się przedstawić inny sposób zachowania, który nie doprowadzi do „rozkręcenia” złości.

Na zakończenie prowadzący prosi, by opowiedzieli, jakie sposoby radzenia sobie ze złością zastosowali. Prowadzący podsumowuje wykonane ćwiczenia, podkreślając, co daje nam świadomość, w jakich sytuacjach ogarnia nas złość. Można także wrócić do wcześniejszych historii i sytuacji, kiedy uczniowie opisywali swoje reakcje w złości. Wspólnie mogą się zastanowić:

- W jaki sposób najlepiej przedstawić drugiej stronie swoje stanowisko? Co mogę zrobić lub czego potrzebuję, aby przekazać je w zaplanowanej formie?

Zwracamy uczniom uwagę, że dzięki temu można:

- odkryć, że złość może czasami odprężyć i oczyszczać (!);
- rozpoznawać, czy dane zachowanie wynika z naśladowania, czy jest naprawdę nasze;
- przewidzieć swoje zachowanie i jego skutki, a dzięki temu uniknąć niektórych sytuacji;
- nie dać się opanować złości czy wściekłości – dlatego warto wcześniej „złapać” moment, kiedy można się zatrzymać;
- wyobrazić sobie, że następnym razem zachowamy się całkiem inaczej – i pomyśleć, jak.

Kontrola emocji

Ćwiczenie: Sposoby kontrolowania złości

Dzisiaj zajmiemy się nieprzyjemnymi emocjami. Dlaczego wydają się one nieprzyjemne? Ponieważ czasami mogą powodować nasz duży dyskomfort. Dziś będziemy poznawać sposoby radzenia sobie z takimi emocjami jak złość, gniew czy wściekłość.

Pomoce: kartka, długopis.

Opis: Złość składa się z dwóch komponentów: tego, co czujemy, oraz tego, co myślimy. Zadaniem uczniów jest prześledzenie obu składowych.

Prowadzący instruuje uczniów:

Przypomnij sobie sytuację, w której się zezłościłeś/aś. Możesz zamknąć oczy... Postaraj się przypomnieć sobie, co się z Tobą działo... Nie odpowiadaj na głos, zapamiętuj swe doświadczenia i myśli.

Po kilkunastu sekundach nauczyciel zadaje pytania:

- Gdzie czułeś/aś złość?
- Co działo się w ciele?
- Co czułeś/aś?
- W którym miejscu ciała to czułeś/aś?
- Jak to się objawiało?
- Co się wtedy zmieniło w twojej postawie, w twoim odczuciu ciała, w którym miejscu pojawiło się napięcie?

Nauczyciel kontynuuje narrację:

Już wiesz, jak złość wpływa na twoje ciało – teraz pierwszy krok do kontroli złości, rozluźnij ciało. Możesz się przeciągnąć, strzepnąć ręce, strzepnąć nogi, wykonać ruch strząsający i rozluźniający całe ciało. Sprawdź, w jakim obszarze twoje ciało potrzebuje rozluźnienia, ruchu – i podaruj go sobie. Zrób 10 głębokich wdechów i wydechów, do brzucha. Co dzieje się w głowie? Zatrzymaj się i wypisz wszystkie myśli, które się pojawiają. Jeśli nie masz swoich myśli, możesz pracować z jedną z tych, które proponuję: „Dlaczego wszystko to moja wina?“, „Dlaczego znowu się kłóczę?“, „Czego on/a ode mnie znowu chce?“, „Uwzięli się na mnie?“, „Znowu coś ode mnie chcą!“. Większość z tych myśli „nakręca” naszą złość.

Kolejny krok do kontroli to zmiana tego, co myślisz. Zamień te myśli na pozytywne, motywujące, przyjazne – takie, które będą uspokajające. (Jeśli są w grupie osoby mające z tym trudność, nauczyciel może im wręczyć

kartkę z podpowiedziami, które mogą wykorzystać lub się nimi zainspirować: „Spokojnie, nie chcę się kłócić”, „Może to nie chodzi o mnie, a ja tak to odbieram”, „Czuję, że to nie mój dzień, odpuszczę”, „Dam radę, poradzę sobie z tą sytuacją”, „Jestem zmęczona/y, wszystko mnie teraz irytuje, dam sobie czas, by ochłonąć”, „To tak naprawdę nie moja sprawa, lepiej się nie nakręcać”, „Widzę, że on/a jest tym mocno zirytowany/a, nie będę się kłócić, potrafię się dogadać”). A teraz wyraż w myślach swój komunikat jeszcze raz. To czas na twoją reakcję, teraz możesz zdecydować, jak zareagujesz. Jeśli złość nagromadzona w tobie choć trochę „odpuściła”, to znaczy, że udało ci się ją skontrolować.

Podsumowanie:

Prowadzący przypomina uczniom, że podstawą do budowania komunikatów jest asertywność. Poleca, by każdy z uczniów przygotował wypowiedź opisującą to, co się z nim teraz dzieje, jak się czuje i czego chce w związku z daną sytuacją. Wybrani uczniowie odczytują swe notki.

Na koniec nauczyciel przedstawia sformułowania prowadzące do poradzenia sobie ze złością – komunikaty o charakterze interwencji mające pomóc pomyśleć w odmienny sposób o niekomfortowej sytuacji i spróbować przejść przez nią inaczej:

- „Zezłościła mnie twoja reakcja, daj mi chwilę, muszę ochłonąć, bo mogę wybuchnąć. Pogadamy o tym jutro”.
- „Faktycznie nie zrobiłem tego wcześniej, to może cię wkurzać, za 10 minut to zrobię”.
- „Nie lubię, kiedy podnosisz na mnie głos, chcę rozmawiać w spokoju”.
- „Czuję, że ta sytuacja bardzo mnie denerwuje, daj mi chwilę na ochłonięcie, bo mogę wybuchnąć. Będę mógł/mogła o tym porozmawiać... (kiedy?)”.

Reagowanie na emocje innych

Ćwiczenie: Rozumienie, nazywanie i reagowanie na złość innych

Uwaga: ćwiczenie składa się z kilku części, wymaga dłuższej pracy uczniów.

Dzisiaj zajmiemy się uczuciami gniewnymi i sposobami reagowania na nie, czyli tym, co należy zrobić, jak się zachować, by poradzić sobie z trudnymi emocjami innych. Dziś będziemy poznawać sposoby postpowania z takimi uczuciami jak złość, gniew czy wściekłość.

Pomoce: tekst opowiadania; materiały dla każdej grupy dotyczące asertywnej komunikacji.

Opis: Prowadzący czyta (lub opowiada) krótką historię, np.:

Emocje Magdy

Magda zobaczyła, że Hania umieściła na Facebooku bez jej wiedzy i zgody zdjęcie z imprezy, na której były. Zdjęcie przedstawiało Magdę w niekorzystnym świetle. Nastolatka próbuje skontaktować się z Hanią i przekonać ją, aby usunęła zdjęcie z serwisu społecznościowego.

Po przeczytaniu prowadzący dzieli uczniów na 4–6 grup. Każda grupa przygotowuje swoją wersję rozmowy i opis reakcji oraz sposoby rozwiązania przez koleżanki tego problemu.

Pytania pomocnicze:

- Co może czuć Magda?
- Jak zachowa się Magda?
- Jak może zachować się Hania?
- Co może czuć Hania?
- Czy obie osoby są zadowolone z przebiegu rozmowy?

Niech wparciem będzie asertywna komunikacja/krytyka. Grupy prezentują swe pomysły.

Następnie uczniowie mają za zadanie przetestować różne sposoby komunikacji, które mogły zostać zastosowane przez bohaterki. W pierwszym przypadku Magda złości się na Hanię i rozmowa od razu przeradza się w kłótnię.

- Jak reaguje Hania?
- Jak czuje się Hania?
- Co myśli Hania?
- Jak czuje się Magda?
- Czy obie osoby są zadowolone z przebiegu rozmowy?

W odsłonie drugiej uczniowie starają się przedstawić inny sposób prowadzenia rozmowy, który nie doprowadzi do „rozknięcia” złości, a pomoże rozwiązać sytuację. Zastanawiają się:

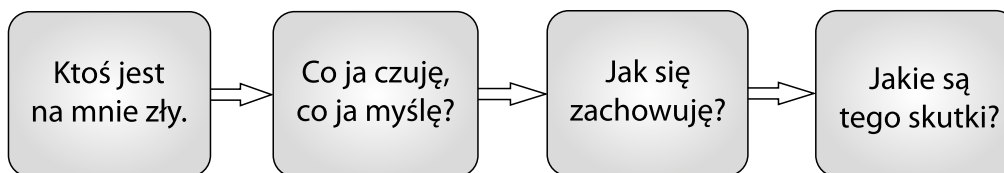
- Jak mogłaby przebiegać ta rozmowa?
- Jak mogłaby wyglądać reakcja Hani na złość Magdy?

Skutki zachowań

Prowadzący prosi, by uczniowie zastanowili się, jakie mogą być/były skutki zachowania Magdy w wersji I, a jakie w wersji II. Jak wybrana reakcja działa na emocje i zachowanie każdej z osób? Jak zaproponowane zachowania wpływały na rozwiązanie problemu?

Do oceny skutków zachowań można wykorzystać poniższy schemat:

Schemat 3. Ocena skutków zachowań



Prowadzący przypomina: pamiętajcie, że jeśli sytuacja jest niejasna, nie wiecie, jak się zachować – warto poprosić o czas! Ten moment pozwoli zastanowić się nad odpowiedzią, da wam chwilę na przemyślenie reakcji, a osobie wzburzonej na ochłonięcie.

Nauczyciel prosi uczniów o przypomnienie lub wyobrażenie sobie sytuacji z własnego życia podobnej do opisanej – instruuje:

Pomyśl:

- Dlaczego dana osoba się złości?
- Czy jego/jej reakcja jest uzasadniona? Czy przeżywana emocja jest adekwatna do sytuacji?
- Czy emocje obserwowane u innej osoby mogą wynikać z nastawienia do zgłaszanej przez siebie osobiście sprawy, czy też są to skumulowane emocje tej osoby?
- Jak chcesz zareagować?

Jeśli jest między wami konflikt, zastanów się, jak go rozwiązać. Możesz zawsze poprosić kogoś dorosłego o pomoc i radę. Jeśli widzisz, że ktoś złości się bardziej, niż sytuacja tego wymaga, możesz zapytać: „Czy mogę Ci jakoś pomóc?“, „Czy potrzebujesz chwili przerwy?“ – zamiast: „Przestań się złościć, bo mnie denerwujesz!“.

Podsumowanie:

Nauczyciel uświadamia uczniom, że złość innych może okazać się trudna, jeśli jest uzasadniona – może wywoływać wyrzuty sumienia, poczucie winy. Jeśli jest zbyt intensywnie przeżywana, możemy stracić z oczu prawdziwy powód złości, a sami się zezłościć reakcją osoby zgłaszającej nam trudność – np. tym, że podnosi na nas głos. Dlatego pomocne w poradzeniu sobie z czyjąś złością może być „słuchanie jednym uchem” – jakbyśmy mieli jedno ucho odpowiadające za treść, a drugie za emocje. Najczęściej w pierwszej kolejności i wyraźniej słyszymy oraz odbieramy emocje. To automatyczna reakcja wykształcona na drodze ewolucji.

W czasach prehistorycznych ważne było, aby szybko rozpoznać, czy coś nam zagraża czy nie – czy uciekać czy się bronić. Jednak w dzisiejszych czasach takie szybkie reakcje bywają dla nas wręcz niekorzystne. Uczmy się zatem słuchać „uchem komunikatu” – nauczyciel prezentuje pomocny schemat¹⁶.

„Ucho komunikatu”

Kiedy ktoś się złości, wścieka, pomyśl i zadaj sobie pytania:

- O co może chodzić?
- Jaki to ma związek ze mną?
- Jak to się wiąże z obecną sytuacją?
- Jeśli coś się wydarzyło, to czyja to odpowiedzialność?
- Czy jego/jej reakcja jest uzasadniona? Czy ta emocja jest adekwatna do sytuacji?
- Na ile dotyczy to mnie osobiście, a na ile są to skumulowane emocje drugiej osoby?
- Jak chcę zareagować? Czy to dobry moment na reakcję, czego mogę się spodziewać?

¹⁶ zob. także: Mądry-Kupiec M., (2015), *Style porozumiewania się F. Schulza von Thuna w kontekście wychowania*, online: https://rep.up.krakow.pl/xmlui/bitstream/handle/11716/1155/style_porozumiewania_sie_f_schu_madry_kupiec_malgorzata_000075.pdf?sequence=1 [dostęp: 6.01.2021].

6. Literatura cytowana

Goleman D., (1998), *Inteligencja emocjonalna w praktyce*, Poznań: Wydawnictwo Media Rodzina.

Gordon T., (2014), *Wychowanie bez porażek czyli trening skutecznego rodzica*, Warszawa: Instytut Wydawniczy Pax.

Lowen A., (2006), *Duchowość ciała: jak uleczyć ciało i duszę*, Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.

Mallick S. K., McCandless B. R., (1966), *A study of catharsis of aggression*, "Journal of Personality and Social Psychology" 4(6), s. 591–596.

Rubin T. I., (1999), *Księga gniewu*, Poznań: Dom Wydawniczy REBIS.

Strelau J., (2012), *Psychologia temperamentu*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Zawadzki B., Strelau, J., (1997), *Formalna Charakterystyka Zachowania – Kwestionariusz Temperamentu (FCZ-KT). Podręcznik*, Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.

7. Źródła internetowe

Mądry-Kupiec M., (2015), *Style porozumiewania się F. Schulza von Thuna w kontekście wychowania*, online: https://rep.up.krakow.pl/xmlui/bitstream/handle/11716/1155/style_porozumiewania_sie_f_schu_madry_kupiec_malgorzata_000075.pdf?sequence=1.

Examples of the Ekman-Friesen Pictures of Facial Affect used in the computerized task, Research Gate – https://www.researchgate.net/figure/Examples-of-the-Ekman-Friesen-Pictures-of-Facial-Affect-used-in-the-computerized-task_fig1_279178495.

Reakcja walka lub ucieczka, Wikipedia – https://pl.wikipedia.org/wiki/Reakcja_walka_lub_ucieczka.

Strelau J., *Temperament czyni różnicę*, Strefa Psyche Uniwersytetu SWPS – <https://swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/16988-temperament?dt=1616944293164>.

Strelau J., (2018), *Temperament w pigułce*, „Charaktery” nr 2, 2018 – <https://charaktery.eu/artypulce/temperament-w-pigulce-1>.

Teoria emocji Plutchika, Wikipedia – https://pl.wikipedia.org/wiki/Teoria_emocji_Plutchika.

Universal Facial Expressions, Paul Ekman Group – <https://www.paulekman.com/resources/universal-facial-expressions/>.

Anderson C.A, Bushman B.J, (2002), *Human Aggression*, "Annual Review of Psychology" t. 53, s. 27–51 – <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135231>.

8. Materiały dodatkowe

Materiały wideo

Złość – ważna i potrzebna emocja – Elżbieta Zdankiewicz-Ścigała i Joanna Gutral, Strefa Psyche Uniwersytetu SWPS: <https://www.youtube.com/watch?v=5SB09KbECrc>

Złość u dziecka – czemu nas tak złości? – Izabela Bancewicz-Mikulewicz, Strefa Psyche Uniwersytetu SWPS: <https://www.youtube.com/watch?v=zXHWrCKm9wQ>

Złość nastolatków – emocjonalne tornado i remont w mózgu – Katarzyna Kaniecka, Strefa Psyche Uniwersytetu SWPS: <https://www.youtube.com/watch?v=YofM811uKK8>

Czy złość jest zła? – materiał dydaktyczny, Fundacja Uniwersytet Dzieci – <https://www.youtube.com/watch?v=beeqSbMZoY>

Dlaczego złość jest nam potrzebna? – scenariusz zajęć, Fundacja Uniwersytet Dzieci – <https://wklasie.uniwersytetdzieci.pl/scenariusz/dlaczego-zlosc-jest-nam-potrzebna>.

Co warto wiedzieć o złości? – materiał dydaktyczny, Fundacja Uniwersytet Dzieci – https://www.youtube.com/watch?v=r6g3_z0r770.

Co mogę zrobić ze swoją złością? – scenariusz zajęć, Fundacja Uniwersytet Dzieci – <https://wklasie.uniwersytetdzieci.pl/scenariusz/co-moge-zrobic-ze-swoja-zloscia>.

Jak radzić sobie ze złością? Warsztaty dla uczniów, EMPIK – <https://www.youtube.com/watch?v=ja5sZW4Wdhl>.

Młodzież, odcinek 2, trudne emocje złość, MBP Wrocław – <https://www.youtube.com/watch?v=0-8TCDVIAFw>.

Borkowski M., *Zajęcia z psychologiem dla dzieci 4–7. ZŁOŚĆ* – <https://www.youtube.com/watch?v=27mKJzgdKeM>.

Medytacja dla początkujących – uwalnia od złości i lęku – <https://www.youtube.com/watch?v=l13QHYJ0tBc>.

Bajka terapeutyczna dla dzieci dotycząca radzenia sobie ze złością oraz rysunkowa analiza treści bajki: https://www.youtube.com/watch?v=cmozH_fP99Y.

Materiały dla młodszych dzieci: opis emocji – <https://sklep.edukowisko.pl/emocjedlanajmlodszych/>.

Załącznik nr 1

Złość	Radość	Smutek	Strach
agresja	beztroska	apatia	bojaźliwość
desperacja	blogość	bierność	fobia
dyskomfort	czułość	ból	groza
frustracja	docenienie	brak	lęk
furia	duma	cierpienie	niepewność
gniew	ekscytacja	depresja	niepokój
irytacja	entuzjazm	gorycz	nieśmiałość
mściwość	euforia	melancholia	obawa
niechęć	odprężenie	przybicie	panika
nienawiść	ożywienie	przygaszenie	podejrzliwość
oburzenie	podniecenie	przygnębianie	popłoch
podrażnienie	przyjemność	rozpacz	powściągliwość
pogarda	rozbawienie	zawód	przerażenie
szał	satisfakcja	zmartwienie	trwoga
uraza	serdeczność	zranienie	wahanie
wkurzenie	spełnienie	żał	zagubienie
wściekłość	sympatia	żałoba	
wzburzenie	szczęście		
zacierzwienie	ulga		
zdenierwowanie	wdzięczność		
znieczierpliwienie	wesołość		
	zachwył		
	zadowolone		
	życzliwość		

Emocje złożone	Emocje przyjemne	Emocje nieprzyjemne	Lista emocji, uczuć i stanów emocjonalnych	Lista emocji, uczuć i stanów emocjonalnych
akceptacja	beztroska	agresja	antypatia	kompromitacja
amok	błogość	apatia	awersja	skrzępowanie
behradność	czulość	beznadziejność	behradność	słabość
behradność	docenienie	behradność	behradność	smutek
dyskomfort	duma	bierność	bezwartościowość	panika
gorycz	ekscytacja	bojaźliwość	litość	speszenie
bycie ignorowanym	entuzjazm	ból	melancholia	spięcie
konflikt wewnętrzny	euforia	brak	męka	sponiewieranie
konsternacja	miłość	poczucie bycia brutalnie potraktowanym	napięcie	sprzeciw
bycie lekceważonym	nadzieja	cierpienie	nerwowość	strach
lenistwo	namiętność	depresja	niechęć	stres
miłość	oddanie	desperacja	niemoc	tęsknota
napięcie	odprężenie	drażliwość	nienawiść	udręka
niezadowolienie	ożywienie	dyskomfort	bycie niepokieszonym	upokorzenie
obojętność	poczucie akceptacji	dyskryminacja	zniesmaczenie	poczucie winy
oszołomienie	poczucie atrakcyjności	fobia	niepokój	wkurzenie
poczucie bezpieczeństwa	poczucie bezpieczeństwa	frustracja	nieszczęście	wrogość
poczucie krzywdy	poczucie bycia kochanym	furia	nieufność	wstręt
poczucie niższości	poczucie kompetencji	gniew	bycie nieważnym	wstrząs
poczucie odrzucenia	poczucie niezależności	gorycz	niezadowolenie	wstyd
poczucie straty	poczucie pewności	groza	niezaspokojenie	wściekłość
poczucie winy	poczucie siły	irytacja	niezdecydowanie	bycie wykorzystanym
poczucie własnej wartości	poczucie spełnienia	lęk	nuda	wzburzenie

Emocje złożone	Emocje przyjemne	Emocje nieprzyjemne	Lista emocji, uczuć i stanów emocjonalnych	Lista emocji, uczuć i stanów emocjonalnych
poczucie żaloby	poczucie szczęścia	melancholia	obawa	zacierzwienie
pogarda	poczucie śmiałości	mściwość	obrzydzenie	zakłopotanie
rozczarowanie	poczucie ulgi	niechęć	oburzenie	żałamanie
skrępowanie	podeksycytowanie	nienawiść	odrętwienie	zbulwersowanie
tęsknota	podniecenie	niepewność	oklapnięcie	zaniepokojenie
trauma	podziw	niepokój	onieśmielenie	zaskoczenie
troska	przyjemność	nieśmiałość	osowiałość	zasmucenie
ufność	radość	nieufność	ostrożność	zatroskanie
ulga	rozbawienie	obawa	oszołomienie	zawiść
upokorzenie	satisfakcja	obrzydzenie	poczucie bycia oszukany	zazdrość
uwielbienie	serdeczność	oburzenie	otępienie	zażenowanie
współczucie	spełnienie	panika	panika	zestresowanie
wstręt	spokój	podrażliwość	paraliz	zdegustowanie
wstydy	sympatia	podrażnienie	poczucie izolacji	zdeenerwowanie
wyrzuty sumienia	szczęście	pogarda	poczucie krzywdy	desperacja
zakłopotanie	ulga	popłoch	poczucie lekceważenia	dezorientacja
zaskoczenie	wdzięczność	powściągliwość	poczucie nieatrakcyjności	zdruzgotanie
zadłość	wesołość	przerazenie	poczucie niedoceniania	zdziwienie
zdziwienie	wielkoduszność	przybicie	poczucie niekompetencji	zgaszenie
zmęczenie	wierność	przygaszenie	poczucie niespełnienia	zgorzenie
	współczucie	przygnębienie	poczucie nieszczęścia	zgroza
	wyrozumiałość	rozczerwanie	poczucie niezrozumienia	zimno
	zachwyty	rozdrażnienie	poczucie niższości	irytacja
	zaciekawienie	rozgorączkowanie	poczucie porażki	szok

Emocje złożone	Emocje przyjemne	Emocje nieprzyjemne	Lista emocji, uczuć i stanów emocjonalnych	Lista emocji, uczuć i stanów emocjonalnych
	zadowolenie	rozgoryczenie	poczucie przytłoczenia	złość
	zainteresowanie	rozpacz	poczucie winy	rozzłoszczenie
	zapał	skrupowanie	poczucie zależności	zmartwienie
	życzliwość	strach	poczucie znalezienia się w pułapce	zmęczenie
		szłał	podenerwowanie	zmieszanie
		twoga	podminowanie	konsternacja
		upokorzenie	pogarda	zniechęcenie
		uraza	poirytowanie	zniecierpliwienie
		wahanie	pomieszanie	zniesmaczenie
		wkurzenie	poczucie bycia pominiętym	bycie znieważonym
		wrogość	poniżenie	zniewolenie
		wstyd	powściągliwość	znudzenie
		wściekłość	przerażenie	zranienie
		wzburzenie	przestrach	zrozpaczenie
		zagubienie	przybicie	żał
		zahamowanie	przygnębianie	żałoba
		zakłopotanie	przykrość	
		zatroskanie	poczucie bycia przygniecionym	
		zawód	rozczerwanie	
		zazdrość	rozdrażnienie	
		zazęnowanie	rozdygotanie	
		zdenewrowanie	rozgoryczenie	
		zmartwienie	rozpacz	
		zniechęcenie	roztrzęsienie	

Emocje złożone	Emocje przyjemne	Emocje nieprzyjemne	Lista emocji, uczuć i stanów emocjonalnych	Lista emocji, uczuć i stanów emocjonalnych
		zniecierpliwienie	rozwścieczenie	
		zranienie	rozzłoszczenie	
		żal	rozżalenie	
			samotność	
			frustracja	

Katarzyna Zawisza-Mlost – psycholog, psychoterapeuta, trener umiejętności społecznych (Grupa TROP). Prowadziła szkolenia otwarte oraz współpracowała z organizacjami pozarządowymi w programach profilaktycznych dla dzieci i młodzieży. Doświadczenie zawodowe zdobywała m.in. w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie, na oddziale psychiatrii dziecięcej Kliniki Pediatrycznej przy ul. Litewskiej oraz na oddziale leczenia zaburzeń nerwicowych w Komorowie, należącym do Mazowieckiego Specjalistycznego Centrum Zdrowia w Pruszkowie. Jako trener prowadziła warsztaty m.in. dla młodzieży Ośrodka Pomocy i Edukacji Psychologicznej „Intra”. W pracy wykorzystuje elementy bajkoterapii. Jako psycholog i psychoterapeuta od kilkunastu lat pracuje z osobami cierpiącymi na zaburzenia nerwicowe, depresyjne, zaburzenia osobowości czy odżywiania. Pomaga pacjentom doświadczającym życiowych kryzysów, żałoby, przemocy, poczucia braku sensu, celu w życiu, zmagającym się z określeniem własnej tożsamości seksualnej.

