

### **Złość, gniew, irytacja.**

Tych uczuć doświadczają wszyscy. Złość należy do podstawowych emocji ludzkich, które zostały wyróżnione na podstawie uniwersalnych elementów ekspresji mimicznej. Często jest mylona z agresją, gniewem czy irytacją. Powszechnie nazywana jest emocją negatywną, choć powinna jedynie mieć takie określenie z powodu odczuwania nieprzyjemnych doznań i wysokiego pobudzenia fizjologicznego. Reakcją na nieprzyjemne sytuacje może być płacz, krzyk na innych czy milczenie.

### **Istnieją 3 podstawowe sposoby wyrażania złości:**

- Pasywny - zamykanie się w sobie, izolowanie się, unikanie innych ludzi,
- Konstruktyny - rozmowa o doznawanych uczuciach, odreagowywanie, np. tupanie nogami,
- Agresywny - bicie, obrażanie innych, agresja słowna, dewastowanie przedmiotów.

Skuteczność jest jedynie w metodzie konstruktywnego rozwiązania problemu, który wywołał złość. Pasywny sposób powoduje jedynie kumulowanie się negatywnych uczuć i może doprowadzić nawet do zaburzeń na tle nerwicowym, agresywna metoda wyrządza szkodę innym.

Złość jest emocją niezbędną w tworzeniu obrazu siebie i innych, w poszukiwaniu najskuteczniejszych metod w rozwiązywaniu życiowych problemów. Każdy ma prawo do odczuwania i wyrażania złości, ale jedynie w sposób nie krzywdzący innych.

### **Sposoby radzenia sobie ze złością:**

- Komunikowanie się z innymi - rozmowa mówi opierać się na faktach, zawierać elementy aktywnego słuchania siebie nawzajem. Ważne jest unikanie generalizowania i używania słów typu „zawsze”, „nigdy”, „każdy”, „wszyscy”, „nikt”. Ważne jest również stosowanie komunikatów typu „ja”, w których mówimy o swoich emocjach i potrzebach; nie obrażamy innych.
- Spotkanie z psychologiem - kiedy trudne jest skuteczne panowanie nad swoimi emocjami, możliwe, że pomoc specjalisty będzie potrzebna.
- Pozbywanie się napięcia emocjonalnego w wysiłku fizycznym, pracy czy sporcie.
- Relaksacja, słuchanie muzyki pozwala ostudzić emocje i skoncentrować się na lepszym poznaniu własnych potrzeb i oczekiwań.

Złość niesie ze sobą ogromny ładunek energetyczny, może niestety wyzwolić w nas takie pokłady energii, kiedy pojawia się agresja i niepohamowane wybuchy gniewu. Dlatego tak ważne jest rozpoznawanie sytuacji czy pojedynczych czynników wywołujących uczucie złości, a następnie wypracowanie skutecznych, być może wysoce indywidualnych sposobów radzenia sobie z tymi uczuciami. Kształtowanie zdolności panowania nad własnymi uczuciami jest ważne w rozwoju dzieci i nastolatków. Świadczy o dojrzałości emocjonalnej, tak niezbędnej w relacjach społecznych towarzyszących każdemu z nas przez całe życie.

opracowała

Alicja Jesionowska psycholog klas 5-8

Magdalena Ceckowska pedagog klas 5-8