



Kraina złości. PRZYGODY ZE ZŁOŚNIKIEM

Prezentacja dla osób w spektrum autyzmu,
pozwalająca przybliżyć tematykę złości.

POZNAJ ZŁOŚNIKA!

Cześć!

Nazywam się Złośnik i chciałbym opowiedzieć Ci trochę o złości. Jestem pewien, że to uczucie towarzyszyło Ci przynajmniej raz podczas różnych codziennych sytuacji.

Zapraszam Cię na wspólną wyprawę do krainy złości, gdzie dowiemy się wspólnie po co właściwie potrzebna nam złość i jak możemy ją okiełznać!

Gotowy?

Zaczynamy!



Co to jest złość?

Zastanów się przez moment nad tym pytaniem i spróbuj powiedzieć lub zapisać czym Twoim zdaniem jest złość.

Złość jest dla mnie.....

.....

.....

.....

Gotowe? Świetnie!

Po co jest złość?

Złość jest jedną z sześciu podstawowych **emocji** odczuwanych przez człowieka. Pojawia się najczęściej jako odpowiedź na przekroczenie granic osobistych lub utratę poczucia kontroli nad sytuacją - czyli w momencie, gdy ktoś zrobi coś z czym się nie zgadzasz lub sytuacja dzieje się nie po Twojej myśli. Złość pojawia się również w momencie, gdy nie możesz szybko dostać tego na czym Ci bardzo zależy.

Odczuwanie złości dotyczy każdego człowieka.

Złość jest **niezwykle potrzebna** w codziennym życiu, ponieważ pomaga nam lepiej zrozumieć samych siebie.



Po co jest złość?

Złość jest jedną z najbardziej niedocenianych emocji. Mało kto lubi się złościć. Większość z nas kojarzy ją z czymś nieprzyjemnym. Są nawet i tacy, którzy uważają, że złość jest niepotrzebna w życiu. Nic bardziej mylnego!

Odczuwanie złości jest dla nas sygnałem, że coś nam się nie podoba lub na coś się nie zgadzamy. Jeśli czujemy się niesprawiedliwie traktowani lub ktoś nas krzywdzi, złość jest naturalną reakcją obronną, która pozwala nam wyznaczać nasze granice!

Co więcej, złość motywuje nas do podjęcia działania.



Po czym inni poznają, że się złościś?

Jak sądzisz po czym można poznać, że ktoś się złości?

Czy są jakieś oznaki złości, które możemy zaobserwować?

Przygotowałem dla Ciebie parę wskazówek na temat objawów złości

Oznaki złości:

- wypieki na twarzy (najczęściej czerwone robią się policzki oraz uszy)
- ściągnięte brwi
- rozszerzone nozdrza
- wrogi wyraz twarzy
- zaciskanie zębów, pięści
- krzyk
- drżenie ciała



Zadanie

Popatrz na osobę na zdjęciu. Spróbuj znaleźć jak najwięcej objawów złości.



Jak odczuwasz złość w ciele?

Nie wszystkie objawy złości są widoczne gołym okiem. Podczas odczuwania złości możemy poczuć też zmiany w naszym ciele. Jest to na przykład:

- ból brzucha,
- szybki oddech,
- niesmak lub suchość w ustach,uczucie zimna,
- szybsze bicie serca
- napięcie i drżenie mięśni



Jak odczuwasz złość w ciele?

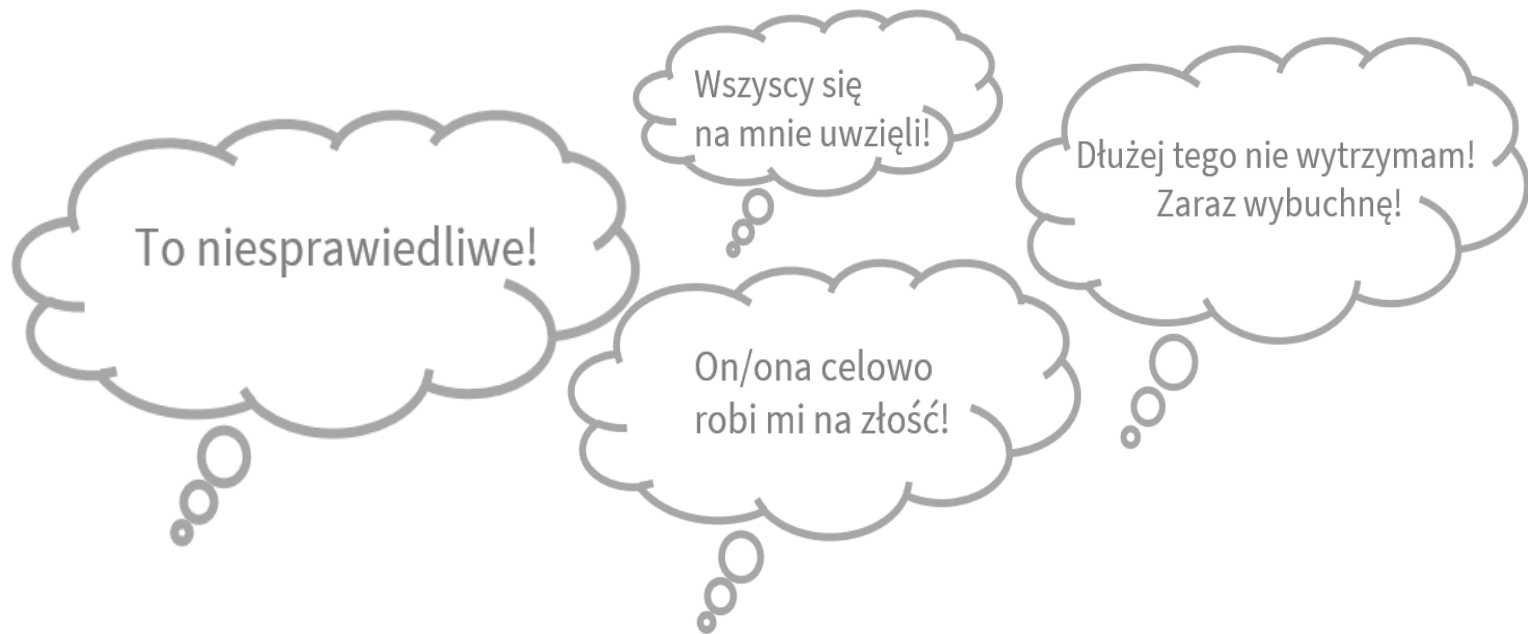
Jak złość wpływa na Twoje ciało? Zastanów się i spróbuj wymienić co czujesz, gdy się złościś

Co czuję gdy się złościę?

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

Co myślisz, gdy się złościsz?

Złość wpływa nie tylko na nasze ciało, ale również na nasze myślenie. Poniżej znajdziesz przykłady różnych myśli, które przychodzą ludziom do głowy, gdy się złością.



Co myślisz, gdy się złościš?

Spróbuj zapisać jakie myśli przychodzą Ci do głowy, gdy się złościš.



Co myślisz, gdy się złościsz?

Udało się? Super! Wychwycenie takich myśli nie jest łatwe.

Zauważ, że myśli, które nam towarzyszą podczas odczuwania złości najczęściej związane są z bardzo silnymi emocjami. Często utrudnia to rzeczywistą, chłodną i spokojną ocenę sytuacji. Niekiedy, gdy odczuwamy bardzo silną złość, możemy utracić kontrolę nad swoim zachowaniem. Możemy też myśleć, że nikt nie może zauważyć naszej złości lub obwinać siebie, że tylko nam się coś nie udaje. Zdarza nam się również obwinać inne osoby za to jak się czujemy.

Pamiętaj, że tylko Ty odpowiadasz za to jak poradzisz sobie ze swoją złością. W dalszej części naszej podróży dowiesz się jak radzić sobie z wybuchami złości.

Transformacja myśli – ćwiczenie

Wyobraź sobie sytuację: masz zaplanowane spotkanie z kolegą, z którym dawno się nie widziałeś. Bardzo zależy Ci na tym spotkaniu. Dzień przed planowanym terminem dostajesz od kolegi wiadomość, że niestety nie da rady się z Tobą zobaczyć. Odczuwasz złość. Co możesz pomyśleć w takiej sytuacji?

“Celowo odwołał spotkanie!”

“Nie szanuje mnie i mojego czasu!”

“Mam tego dość! Już więcej się z nim nie spotkam!”

Brzmi znajomo?



Transformacja myśli - ćwiczenie

A teraz zastanów się w jaki inny sposób mógłbyś pomyśleć, żeby mniej się złościć.

“Widocznie wypadło mu coś ważnego i dlatego nie może się spotkać”

“Nie zobaczymy się teraz, ale na pewno umówimy się w innym terminie”

Czy gdybyś pomyślał w taki sposób, Twoja złość byłaby mniejsza i łatwiejsza do kontroli?

Na kolejnym slajdzie jest zamieszczona kartka z “Dziennika złości”. W momencie odczuwania złości spróbuj zapisać na kartce myśli, które Ci towarzyszą, a następnie zastanów się w jaki inny sposób możesz pomyśleć o danej sytuacji, aby uniknąć niepotrzebnej złości.

Dziennik złości - ćwiczenie

Myśl, która się pojawia kiedy się złościę	Jak mogę zmienić tę myśl, żeby mniej się złościć?

Co robisz, kiedy się złościš?

Wiemy juŹ, jak złość wpływa na nasze ciało oraz co myślimy kiedy ją odczuwamy.

Zastanówmy się, jak wpływa ona na nasze zachowanie. Kiedy się złoŹczę to staram się myśleć o czymś przyjemnym lub po cichu liczę do 20.

A Ty? Co wtedy robisz?

Stwórzmy wspólnie **KODEKS ZŁOŚCI!**

Gotowy?



KODEKS ZŁOŚCI

Kiedy jestem zły, mogę:	Kiedy jestem zły, nie mogę
Oddychać głęboko	Krzyczeć
Pomyśleć o czymś przyjemnym	Bić innych
Ściskać piłkę	Rzucać przedmiotami

DOPISZ SWOJE PROPOZYCJE!

Jak złość może negatywnie wpłynąć na Twój organizm?

Długotrwała złość sprawia, że odczuwamy:

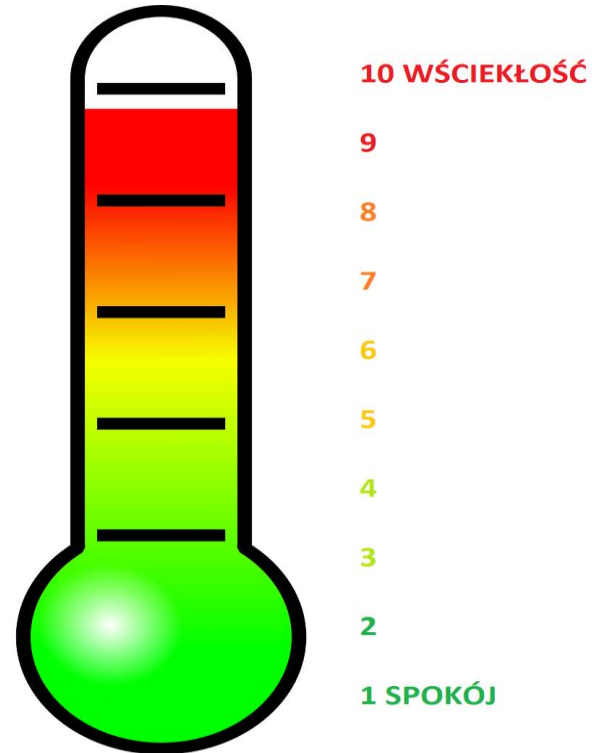
- Przyspieszone bicie serca
- Przyśpieszony oddech
- Skoki ciśnienia krwi
- Wzrost napięcia mięśniowego
- Wzrost poziomu adrenaliny



Termometr złości

Gdy zaczynasz czuć złość, sprawdź gdzie na skali 1-10 się znajdujesz.

Zaznacz odpowiednią liczbę.



Termometr złości-gdy określisz, gdzie jesteś na skali 1-10

1-2 spokój → Tak trzymaj!

3-4 lekkie zdenerwowanie → 3 głębokie oddechy, nadal panujesz nad emocjami

5-6 irytacja → Co Cię denerwuje? Poszukaj rozwiązania lub oddal się od tej sytuacji

7-8 złość → Powiedz komuś o swojej złości, uderz w poduszkę, idź na spacer

9-10 wściekłość i furia → Idź w bezpieczne miejsce i uspokój się, by nie zrobić krzywdy sobie i innym

Jak pozbyć się złości?

Mam dla Ciebie kilka propozycji zachowań, które pomogą Ci pozbyć się złości. Jeśli masz swoje pomysły to dopisz je poniżej!

- ściskaj piłeczkę w dłoniach
- policz od 1 do 20
- pomyśl o czymś przyjemnym
- narysuj co Cię zezłościło, pognieć kartkę i wyrzuć do kosza
- rzucaj lekkimi, miękkimi przedmiotami w ścianę
- porozmawiaj z kimś bliskim
- pójdz do swojego pokoju

W kolejnych slajdach pokażę Ci metody relaksacyjne i ruchowe!
Gotowy?



Relaksacja

Relaksacja jest dobrym sposobem na zmniejszenie złości oraz napięcia mięśniowego z nim związanym, pozwala również uwolnić się od myśli, które doprowadzają Cię do tego stanu.

To co, może warto spróbować?



Ćwiczenia relaksacyjne

Zanim rozpoczniesz ćwiczenia puść muzykę, która Cię uspokaja.
Ćwiczenia potrważą około 15-20 min.

Ćwiczenia w pozycji stojącej:

- 1) Unoszenie rąk do góry - (wdech- ręce do góry, wydech- ręce w dół) – 10 razy
- 2) Rozciąganie - (wdech- ręce do góry, wydech – staramy się dotknąć palcami podłogi) 5 razy
- 3) Głowa – kręcenie głową - 30 sekund na każdą stronę (lewo/prawo)

Ćwiczenia relaksacyjne

Ćwiczenia w pozycji siedzącej:

1. Siad po turecku – (wdech- ręce w górę, wydech- ręce wyciągamy maksymalnie przed siebie rozciągając jednocześnie kręgosłup) – 5 razy
2. Siad po turecku – skłony w bok (lewo, prawo) – 10 razy na każdą stronę
3. Siad po turecku – splatamy dłonie i wyciągamy je przed siebie – 5 razy
4. Wykonujemy koci grzbiet – 10 powtórzeń
5. Siad z wyprostowanymi nogami – (wdech - ręce do góry, wydech - ręce starają się dotknąć palców u stóp, pamiętamy, by nie uginać nóg w kolanach) – 5 razy

Ćwiczenia relaksacyjne

Ćwiczenia w pozycji siedzącej:

1. Klęk podparty – (wdech - ręce do góry, wydech - opadamy i wyciągamy ręce maksymalnie przed siebie), głowa w tym ćwiczeniu kieruje się w stronę klatki piersiowej – 5 razy
2. Leżenie na brzuchu – wykonujemy pozycję sfinksa – 5 razy
3. Leżenie na plecach – nogi ugięte w kolanach, w takiej pozycji podnosimy biodra do góry – 5 razy
4. Leżenie na plecach – wykonujemy ćwiczenia oddechowe, 10 głębokich wdechów i wydechów, ćwiczenie wykonujemy powoli.

Ćwiczenia fizyczne

Ćwiczenia fizyczne pomogą Ci pozbyć się złości. Sam musisz zdecydować jaki rodzaj wysiłku jest dla Ciebie korzystny.

Jeśli nie jesteś typem sportowca może się okazać, że wystarczy Ci zwykły spacer, jazda na rowerze lub głębokie oddychanie.

W momencie kiedy czujesz złość, idź na krótki spacer lub pochodź po pokoju, jeśli musisz zostać w domu.

Bibliografia

“Co robić, gdy się złości. Techniki zarządzania złością”, Dawn Huebner,
Wydawnictwo Leviz.

<https://emocjedziecka.pl/>

<https://pixabay.com/pl/>



FUNDACJA

Jim

Autyzm HELP