

# KORONAWIRUS

ZESPÓŁ SZKÓŁ IM. GEN. JÓZEFA KUSTRONIA  
W LUBACZOWIE

## WYCHOWANIE DO ŻYCIA W RODZINIE

Teresa Telenkiewicz

### KLASY TRZECIE

marzec 2020 r.

# KORONAWIRUS - SKUTECZNE RADZENIE SOBIE ZE ZŁOŚCIĄ

Ta nieoczekiwana sytuacja, związana z pandemią koronawirusa, negatywny klimat wokół nas, problemy ekonomiczno-socjalne, ocieranie się o zagrożenie zakażeniem, a nawet śmierć, przyczyniają się do tego, że nie są rozumiane nasze obecne potrzeby, rodzą się konflikty. Nie oznacza to jednak, że muszą być siłą destruktywną.

Z chwilą, kiedy człowiek wypracuje w sobie umiejętność wyciągania odpowiednich wniosków, że:

- to **JA** decyduję...
- to **JA** również tworzę klimat...
- to również **MÓJ** nastrój wpływa na ogólną atmosferę...
- to **JA** mogę upokorzyć lub uprzyjemnić komuś życie...
- to **JA** mogę być przyczyną czyjogoś smutku, cierpienia, frustracji lub źródłem inspiracji...
- to **JA** mogę ranić, zadając ból lub rozbawiać i koić...

Zdaję sobie sprawę, że to ode mnie zależy, JAKA BĘDZIE MOJA REAKCJA, bo to ona ma wpływ na to, czy dojdzie do nasilenia czy złagodzenia napiętej atmosfery, a może i złagodzenia konfliktu czy też zażegnania kryzysu.

To **JA** wybieram, czy chcę być człowiekiem przepełnionym poczuciem człowieczeństwa, czy pozwalam sobie na nieodpowiednie zachowania!

# FRUSTRACJA – JAK JĄ WYCISZYĆ? JAK JEJ ZAPOBIEC?

Narastająca złość jest sygnałem ostrzegawczym, informującym nas, że coś jest niesprawiedliwe, frustrujące, zagrażające...

Mobilizuje organizm do samoobrony, zaopatrując go w energię, podczas trwania niesprzyjającej sytuacji...

Staje się problemem, gdy trwa zbyt długo.

Intensywny stres powoduje zakłócenia w organizmie - w miejscu pracy/wypoczynku, w związkach interpersonalnych...

Odpowiedz sobie na kilka pytań:

1. Co uruchamia moją złość...?
2. Jak reaguję fizycznie...?
3. Jak zazwyczaj sobie radzę...?
4. Jakie są tego rezultaty...?
5. Czy moje podejście jest skuteczne w osiągnięciu celu...?
6. Jak mogę inaczej osiągnąć swój cel...?

# STYLE RADZENIA SOBIE ZE ZŁOŚCIĄ WYBÓR WŁAŚCIWEJ POSTAWY ZALEŻY OD CIEBIE...

## BOMBA ATOMOWA

Osoba, która złość zawsze traktuje jako sposób na życie.

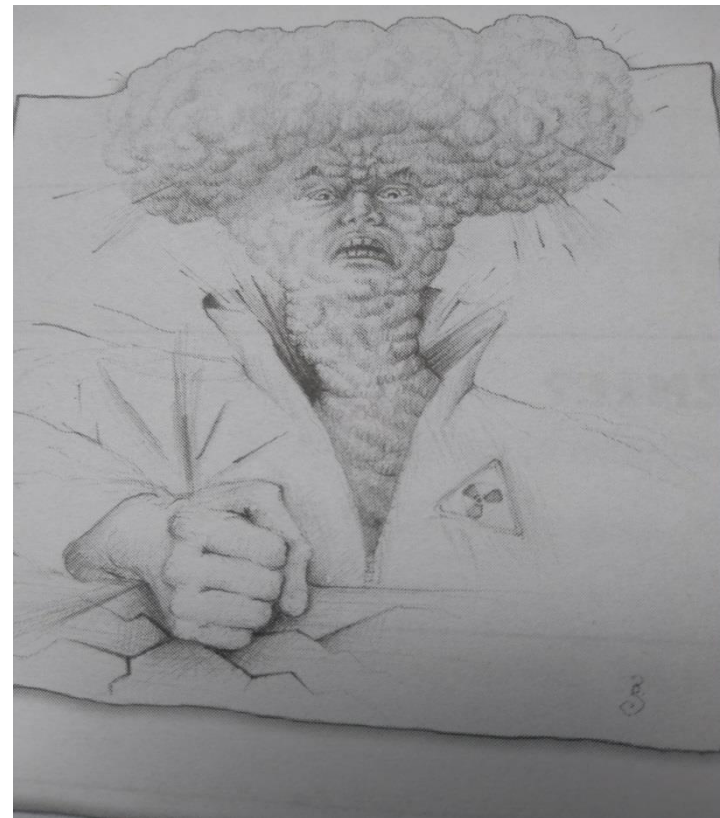
Nawet najmniejsza przykrość powoduje u niej wybuch złości, nie ufa nikomu.

Złości się na wszystko i wszystkich.

Jeżeli brakuje jej powodu do złości, to i tak go znajdzie.

Czuje urażenie, jeżeli nawet nikt nie miał intencji jej urazić.

Jeżeli napotka kogoś, kto chce przeciąć jej drogę, to taką osobę spotkają wyzwiska i obraźliwe gesty.



# STYLE RADZENIA SOBIE ZE ZŁOŚCIĄ WYBÓR WŁAŚCIWEJ POSTAWY ZALEŻY OD CIEBIE...

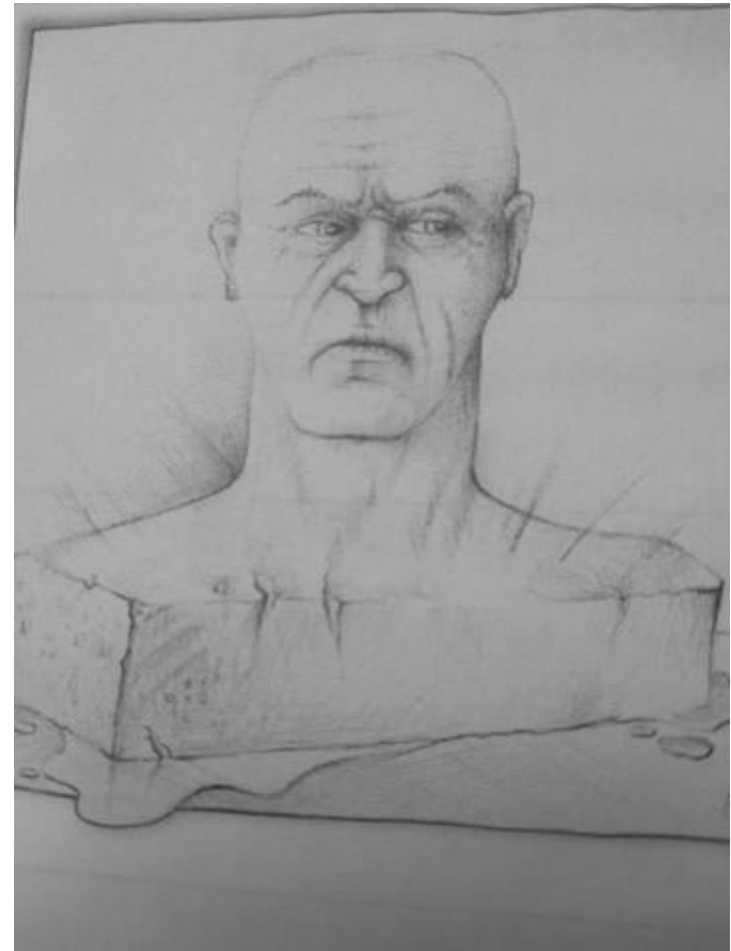
## POSAĞ

Osoba świadoma swojej złości, jednak wypierająca się, że coś ją uraziło.

Charakteryzuje się uczuciem „kostki lodu” – potrafi odejść nie mówiąc, co się tak naprawdę stało.

Z posępną miną nie zechce wziąć udziału w rozmowie z „winowajcą” przez kilka dni, a nawet przez dłuższy czas (tygodnie).

Gromadzi swój żal, aby w przyszłości wybuchnąć z podwójną siłą.



# STYLE RADZENIA SOBIE ZE ZŁOŚCIĄ WYBÓR WŁAŚCIWEJ POSTAWY ZALEŻY OD CIEBIE...

## SZYBKOWAR

Osoba tłumiąca w sobie złość, gniew, że „w środku gotuje”.

Nie jest świadoma swojej złości, kiedy *Ja zły? Czemu mam być wściekła?* - najprawdopodobniej wypowiada te słowa bardzo szczerze.

Broni się, nie okazując złości tak długo, dopóki nie zostanie rozpoznana.

Niewielka złość może pojawiać się od czasu czasu w formie złośliwych uwag, sarkazmu – sprawiając, że „winowajca” czuje się poirytowany.

Najczęściej jest zamknięta w sobie, wypalając się do końca, ponosząc skutki w postaci: bólu głowy, wzmożonego napięcia, zmęczenia, niestrawności, depresji...



# STYLE RADZENIA SOBIE ZE ZŁOŚCIĄ WYBÓR WŁAŚCIWEJ POSTAWY ZALEŻY OD CIEBIE...

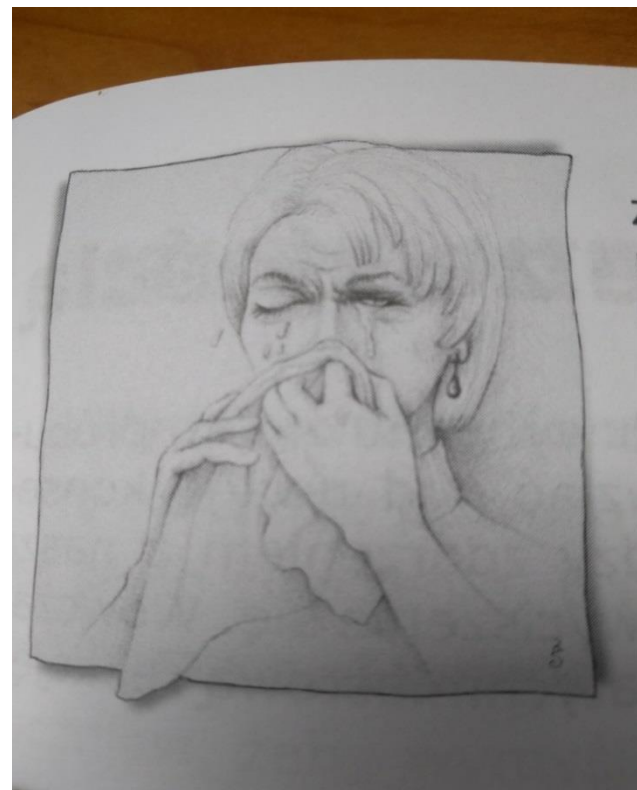
## MĘCZENNIK

Osoba skrywa swój gniew i pozornie nie okazuje swojej złości.

Użala się nad sobą, narzeka na swój ciężki los, nie złości się.

W rzeczywistości w środku aż się gotuje ze złości, ale potrafi być ustępliwa, podporządkowująca się decyzjom innych, z pokorą przyjmuje każdą krytykę.

Pragnie jednak współczuć i poprzez umiejętność stosowania z precyzją mistrzowskiej manipulacji i sabotażu - jest w stanie skrzyć sobie nogę czy spóźnić się na ważne spotkanie, aby tylko wzbudzić litość.



# STYLE RADZENIA SOBIE ZE ZŁOŚCIĄ WYBÓR WŁAŚCIWEJ POSTAWY ZALEŻY OD CIEBIE...

## REWOLWEROWIEC

Osoba o najbardziej porywczym usposobieniu.

Nie ma żadnych hamulców w wyrażaniu złości.

Ulega irytacji i złości bardzo szybko i łatwo, będąc jednocześnie porywczą, i impulsywną osobą w zachowaniu.

Ulega zdziwieniu, gdy ktoś czuje się dotknięty, urażony jego uwagami.





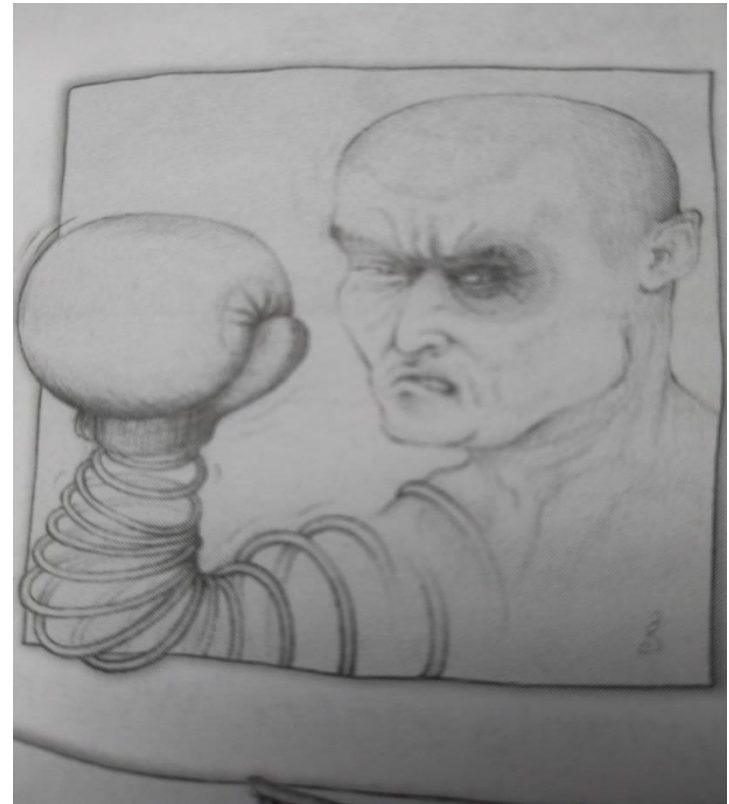
# STYLE RADZENIA SOBIE ZE ZŁOŚCIĄ WYBÓR WŁAŚCIWEJ POSTAWY ZALEŻY OD CIEBIE...

## SPRĘŻYNA

Osoba, która przez atak radzi sobie ze złością.

Nie okazuje, że ktoś sprawił jej na złośliwość i krytykę innych odpowiada tym samym.

Za jedną wyrządzoną krzywdę odpowiada odpłacając w dwojaki sposób, wyznając zasadę: „Jak Kuba Bogu, tak Bóg Kubie”.



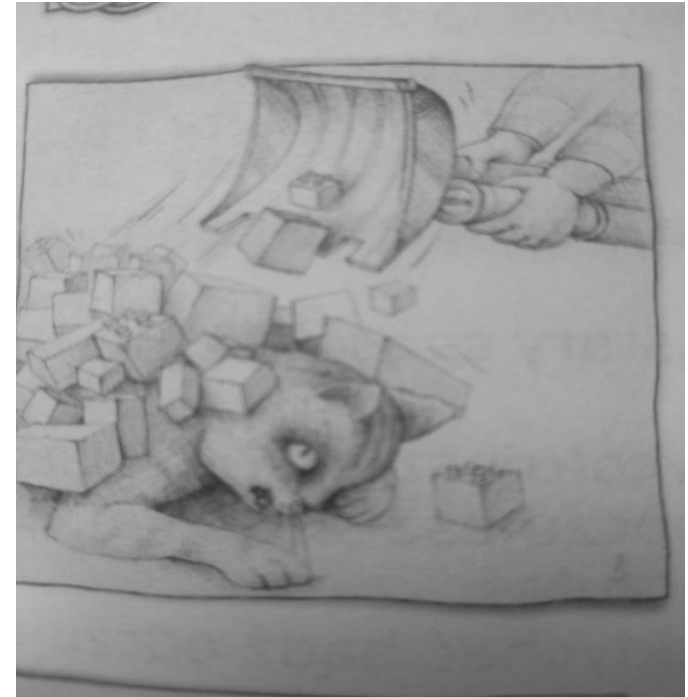
a

# STYLE RADZENIA SOBIE ZE ZŁOŚCIĄ WYBÓR WŁAŚCIWEJ POSTAWY ZALEŻY OD CIEBIE...

## SPYCHACZ

Osoba, która wyładowuje swoją złość na osobach trzecich nieproporcjonalnie do powodu złości, gdyż nie jest w stanie rozzłościć się na rodziców czy przełożonych.

Przenosi swoją złość na osoby, które jej podlegają, wobec których ma poczucie wyższości czy władzy (szef wyładowuje swoją złość na pracowniku, pracownik na współmałżonku, współmałżonek na dziecku, dziecko na zwierzątku).



# STYLE RADZENIA SOBIE ZE ZŁOŚCIĄ

## WYBÓR WŁAŚCIWEJ POSTAWY ZALEŻY OD CIEBIE...

Osoba potrafiąca zrobić wszystko, aby opanować narastającą w niej złość.

Dysponuje wiedzą, że konflikt jest rzeczą naturalną i nieuniknioną.

Charakteryzuje się kreatywnością i umiejętnością rozwiązywania konfliktów poprzez zastosowanie odpowiednich rozwiązań w konkretnej sytuacji.

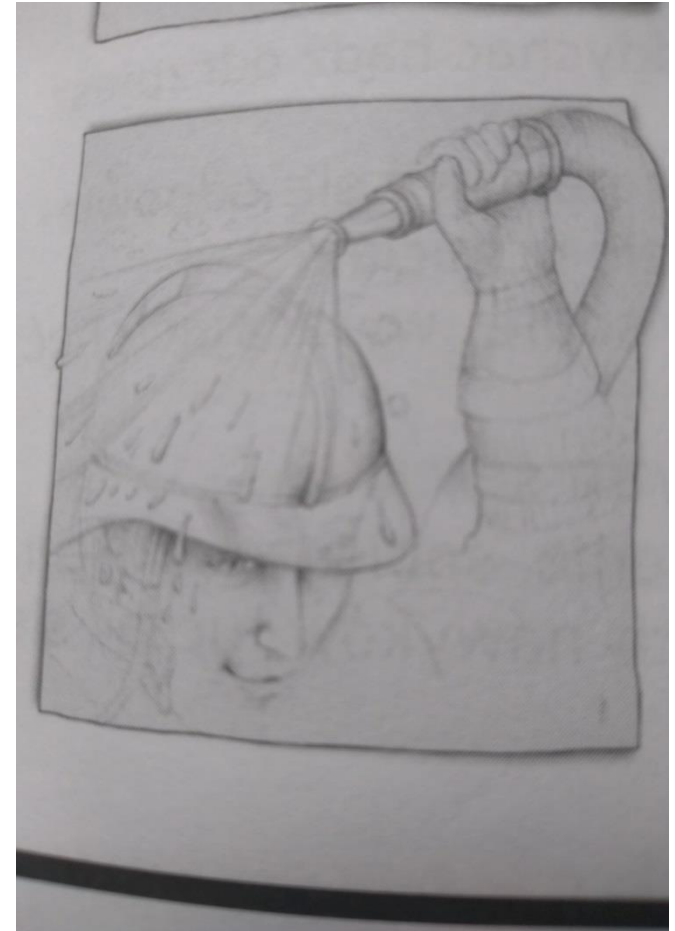
Wiedza:

- jak poskromić złość?
- co zrobić, aby „nie dolewać oliwy do ognia”?
- co zrobić, aby „nie kipieć ze złości”?
- jak opanować negatywne emocje?

Uposaża w umiejętność zrozumienia swojej złości, narastającej frustracji, pozwalając spojrzeć na problem z innej perspektywy i zmierzyć się z nim, nie atakując drugiej osoby.

Nie dopuszcza do niekontrolowanego wybuchu złości.

### STRAŻAK



# TECHNIKI OPANOWANIA ZŁOŚCI

**Od Ciebie zależy, czy chcesz je opanować...**

1. Odczekaj chwilę, zanim zareagujesz...
2. Oddychaj głęboko i spokojnie...
3. Posłuchaj relaksującej muzyki...
4. Wykonaj pracę fizyczną lub czynność sportową...
5. Wyjdź na spacer...
6. Poczytaj...
7. Zadzwoń do przyjaciela...
8. Pomyśl o pięknym miejscu, pozytywnej sytuacji...

# NAUCZYCIEL WDŻ

Zespół Szkół im. gen. Józefa Kustronia w Lubaczowie

- z doświadczeniem medycznym, mediacyjnym, doradcy życia rodzinnego
  
- Telefon: 662-256-344

GRATULUJĘ WIEDZY I UMIEJĘTNOŚCI RADZENIA  
SOBIE ZE ZŁOŚCIĄ!

„Nic nie jest tak proste,  
by nie mogło zostać opacznie zrozumiane”.

(JR. TEAGUE)

# Literatura:

1. Cloud H. *Uzdrowiające zmiany. Cztery lepsze kroki do lepszego życia.*
2. Król T., Ryś M. (red.) [w:] *Wędrując ku dorosłości. Wychowanie do życia w rodzinie. Podręcznik dla szkół ponadgimnazjalnych.*
3. Kruszewski Z. (red): *Uczeń jako mediator. Podręcznik dla wychowawców.*
4. Kruszewski Z. (red): *Uczeń w sytuacjach konfliktowych. Podejście pozytywne. Podręcznik dla wychowawców.*
5. Peters S. *Paradoks szympansa. Przełomowy program zarządzania umysłem. Sposób na sukces, szczęście i pewność siebie.*
6. Silberman M., Hansburg F. *Inteligencja interpersonalna. Jak utrzymywać mądre relacje z innymi.*