

Pamiętaj!

- Poniższa praca jest do wykonania przez Ciebie, nie przez dzieci.
- Jej wykonanie nie jest warunkiem przeprowadzenia zajęć z dziećmi, ale wydaje nam się, że to może Ci pomóc.
- Znajdź spokojny moment, by zająć się ćwiczeniami.
- Nie wykonuj ich „po łebkach”. Jeśli potrzebujesz na zastanowienie więcej czasu, daj go sobie. Ćwiczenia możesz rozłożyć nawet na kilka dni.
- Odpowiadaj na pytania po kolei. Nie przechodź do następnego, jeśli nie odpowiesz na bieżące. Lepiej się zatrzymać, odłożyć ćwiczenia niż przeskakiwać pytania. Nie pozostawiaj pytań bez odpowiedzi. *Nie wiem, nie pamiętam* – też są odpowiedziami. Zapisz je.
- Pracuj kartkami. Nie patrz, co jest na następnych stronach, dopóki nie zbierzesz swoich notatek na bieżącej karcie.
- Jeśli praca z pytaniami sprawia Ci trudność np. wywołuje przykre wspomnienia, uruchamia trudne emocje, generuje dużo złości, zniechęca Cię do dalszej pracy – pomyśl, dlaczego tak jest. Tu też jest miejsce na pytanie, czy masz siłę i odwagę pracować z tym problem, tekstem, zagadnieniem.
- Możesz zawsze zrezygnować z tych ćwiczeń, ważne, byś wiedział/a, dlaczego to robisz.
- Zbieraj wszystkie notatki i zajrzyj do nich jeszcze przed podjęciem rozmowy, pracy z dziećmi.
- Te pytania nie służą temu, by znaleźć jakąś obiektywną prawdę, ale by uporządkować swoją wiedzę i odczucia związane z danym zagadnieniem. To rodzaj Twojej mapy po tej krainie, którą będziesz mógł podzielić się z dziećmi w czasie Waszej wspólnej podróży.

Przygotuj kredki lub flamastry oraz długopis lub ołówek.

TAJEMNICA TATUSIOWEJ SZUFLADY
popracuj ze złością

1. Narysuj złość, najlepiej własną.

A large empty rectangular box with a thin black border, intended for drawing a personification of anger.

2. Nadaj imię swojej złości. Napisz o niej krótką historię – skąd pochodzi, jakie ma zwyczaje, czego pragnie.

3. Zapisz ogólną definicję złości – wg Ciebie najbardziej uniwersalną dla ludzi:

4. Zapisz definicję swojej złości.

5. Zapisz, czy coś te definicje różni? Dlaczego tak dlaczego nie?

6. Jak można zobaczyć, że człowiek jest zezłoszczony (dodaj własne propozycje):

- ✓ *po wyrazie twarzy*
- ✓ *po podniesionym głosie*
- ✓ *po używaniu siły fizycznej*
- ✓ *po rzucaniu przedmiotami*
- ✓ *po płaczu*
- ✓ *po szybkim oddechu*
- ✓ *po krzyku*
- ✓ *po gestykulacji*
- ✓
- ✓

7. Przypomnij sobie, co Cię najbardziej denerwowało, kiedy byłeś/aś dzieckiem - dlaczego?

8. Jak sądzisz, co ludzi złości? Nasze propozycje poniżej, dopisz własne:

- ✓ *gdy im ktoś coś każe*
- ✓ *to, że muszą wykonywać czynności, których nie lubią, nie chcą*
- ✓ *kiedy ktoś im coś zabrał*
- ✓ *niedotrzymywanie obietnic*
- ✓ *zbyt wysokie wymagania*
- ✓ *poczucie własnej bezradności*
- ✓ *dokuczanie, wyśmiewanie*
- ✓ *lekceważenie*
- ✓ *gdy ktoś czuje się niesprawiedliwie potraktowany*
- ✓
- ✓
- ✓

Spróbuj powyższe odpowiedzi zamienić na określenie, brak zaspokojenia jakich potrzeb powoduje złość, np.:

- ✓ *Jeśli ktoś się złości, gdy ktoś mu coś każe, to zaburzona jest jego potrzeba bycia ważnym i podmiotowym, potrzeba szacunku*

9. Zaznacz flamastrem w odpowiedziach p. 8 te, które dotyczą konkretnie Ciebie dziś - co złości Ciebie. Następnie zaznacz, brak zaspokojenia jakich Twoich potrzeb powoduje Twoją złość. Zapisz, co o tym myślisz? Czy jakaś potrzeba szczególnie się powtarza? Czy wiesz, dlaczego? Zaspokojenie których z wymienionych może być zależne od Ciebie?

10. Co robiłaś/eś w złości jako dziecko? Czy wiesz dlaczego tak reagowałaś/eś?

11. Co ludzie robią, kiedy się denerwują? Dodaj własne propozycje, jeśli nie ma ich wśród wymienionych.

- ✓ *nikomu o tym nie mówią, „chowają” swoją złość*
- ✓ *wybuchają, krzyczą*
- ✓ *za wszelką cenę starają się opanować*
- ✓ *rzucają czymś*
- ✓ *placzą*
- ✓ *wychodzą z miejsca, w którym się zdenerwowali*
- ✓ *biją innych*
- ✓ *obrażają werbalnie*
- ✓ *przeklinają*
- ✓
- ✓
- ✓

Zaznacz flamastrem te odpowiedzi, które dotyczą Ciebie dzisiaj. Zastanów się, dlaczego właśnie tak reagujesz.

12. Jakie uczucia zazwyczaj towarzyszą złości? Dopisz, jeśli lista jest dla Ciebie niepełna.

- ✓ *poczucie winy*
- ✓ *strach*
- ✓ *wstyd*
- ✓ *bezzadność*
- ✓ *smutek*
- ✓
- ✓
- ✓

Zaznacz flamastrem te odpowiedzi, które dotyczą Ciebie.

13. Jak ludzie reagują na czyjąś złość? Dodaj własne propozycje, jeśli nie ma ich wśród wymienionych.

- ✓ *krzyczą*
- ✓ *obrażają się*
- ✓ *bagatelizują złość - uspokajają, mówiąc „nie denerwuj się”*
- ✓ *zamykają się, milczą*
- ✓ *uciekają, chowają się*
- ✓ *śmieją się*
- ✓ *interesują się uczuciem*
- ✓ *pytają, jak mogą pomóc*
- ✓ *pomagają na siłę – policz do 10-u, na pewno ci to pomoże*
- ✓ *przywołują do porządku*
- ✓ *placzą, okazują lęk*
- ✓
- ✓
- ✓

Zaznacz flamastrem te odpowiedzi, które są Twoim reakcjami na złość innych. Co o tym myślisz?

14. Jak inne osoby reagowały na Twoją złość?

rodzice/opiekunowie	nauczyciele	inne ważne osoby	inne dzieci - równieśnicy

Czy widzisz tu jakieś różnice? Jak myślisz, czym są spowodowane.

15. Co Ci w reakcjach innych na Twoją złość pomagało, a co nie?

Pomagało mi	Przeszkadzało mi

16. Jakie uczucia mogą wzbudzać osoby, które się złością? Dodaj własne propozycje, jeśli nie ma ich wśród wymienionych.

- ✓ *złość*
- ✓ *strach*
- ✓ *bezzadność*
- ✓ *wstyd*
- ✓ *zażenowanie*
- ✓
- ✓
- ✓

Zaznacz flamastrem te odpowiedzi, które dotyczą Ciebie. Co o tym myślisz?

17. Jak sobie radziłaś/eś ze swoją złością? Dlaczego w taki sposób? Co dziś o tym myślisz?

18. Jak można sobie radzić ze złością konstruktywnie – tak, aby było to skuteczne i nie krzywdziło innych i siebie. Dodaj własne propozycje, jeśli nie ma ich wśród wymienionych.

- ✓ *akceptować swoją złość*
- ✓ *mówić o tym, co czuję w chwili złości*
- ✓ *znaleźć dobry dla siebie sposób na wyładowanie złości, który nie krzywdzi mnie i innych (np. krzyk, rysowanie, oddech, sport itp.)*
- ✓ *kiedy się uspokoję, dojść **prawdziwej** przyczyny mojej złości*
- ✓ *próbować zrozumieć, brak zaspokojenia jakich moich potrzeb, spowodowało moją złość, zastanowić się, czy mogę je realizować inaczej*
- ✓
- ✓
- ✓

19. Jakie uczucia wzbudziły w Tobie powyższe ćwiczenia? Czy odkryłeś/aś coś nowego o swojej złości? Zapisz

Aby rozmawiać o złości, pomóc dziecku w rozumieniu jej i radzeniu sobie z nią, trzeba zrozumieć własną.

To, co przepracujesz, niech będzie dla Ciebie najlepszą wskazówką, by zdecydować, co chcesz pokazać dzieciom. Z naszego punktu widzenia w tym temacie cenne byłoby przekazać dzieciakom następujące informacje (dodaj własne propozycje):

- ✓ *Złość jest normalnym i potrzebnym uczuciem.*
- ✓ *Ludzie b. różnie okazują złość. Czasem tego nie widać.*
- ✓ *Złość może powodować szereg innych uczuć – smutek, strach, bezradność itp. Te uczucia mogą też być przyczyną złości.*
- ✓ *Złość może motywować do pozytywnych działań i zmian.*
- ✓ *Mów o swojej złości, wyrażaj ją tak, by nie obrażać innych.*
- ✓ *Złość może mnie chronić – np. gdy wytyczam komuś granice.*
- ✓ *Ze złością można sobie radzić – warto znaleźć swój sposób na to.*
- ✓ *Każdy się złości, choć nie każdy to okazuje.*
- ✓ *Złość może krzywdzić, jeśli ktoś nie umie sobie z nią radzić. Nie wolno się na to godzić. O krzywdzie trzeba mówić innym i prosić o pomoc.*

Pamiętaj:

- Nie chodzi o to, by dzieciom przekazywać wprost powyższe myśli. Sztuka polega na tym, by tak przeprowadzić zajęcia, by w ich treści dzieci je usłyszały. Staramy się realizować tę myśl w scenariuszach zajęć.
- Najlepiej modelujesz zachowania dzieci przez własne zachowania. Jeśli chcesz, by Twoi podopieczni radzili sobie ze złością, próbuj:
 - Dawać sobie prawo do złości.
 - Mówić o niej z „ja” (więcej o mówieniu z „ja” w Pomocniczku).
 - Mieć swój sposób na złość – taki, którym nie krzywdzisz siebie i innych.
 - Otwierać się na złość innych – słuchać, nazywać uczucia, nie bagatelizować ich.
 - Nie tłumić nadmiernie złości. Nawet jeśli jej nie wyrażasz, jest nadal w Twoim ciele.
 - Budować granice przed czyjąś złością, jeśli uważasz, że jest to konieczne.
 - Nie zgadzać się na przemoc.
- Powyższa praca nie zmierza ku temu, aby przestać się złościć lub wykorzeniać gniew ze swojego życia. Ważna jest „jakość” złości oraz jej skuteczność. Złość może prowadzić do ciekawych odkryć o sobie, jeśli pozwoli się jej wejść bezpiecznie do swojego życia i będzie z nią rozmawiać. Pokaż dzieciom, jak to robić, by było skuteczne.
- Każdy musi wypracować swój pomysł na złość. Nie daj się złapać w pułapkę przekonania, że dziecko/dzieci odczuwają tak jak Ty lub/i że to, co pomogło Tobie

pomoże i jemu/jej/im. Jednak rozmowa o Twoich przeżyciach i doświadczeniach może okazać się impulsem do samodzielnych działań dziecka/dzieci.