

PRZESTAŃ SIĘ KRZYWDZIĆ!

Kiedy emocje cię ponoszą, masz ochotę coś uderzyć, na czymś się wyżyć, pomyśl, czy warto. Czy masz wystarczający powód do zrobienia tego? Zła ocena, prowokacja innych nie są warte konsekwencji, jakie możesz ponieść.

Na początku powstrzymanie agresji jest trudne. Nagłe emocje są silniejsze od racjonalnego myślenia. Ludzie, którymi targają emocje, czują się jakby coś ich rozsadzało od środka.

NA POCZĄTEK OPANOWANIE

Opanowanie złości jest trudniejsze niż mogłoby się wydawać. Ci, którzy mają z tym problem, dobrze o tym wiedzą. Gdy myślisz, że wybuchniesz, policz do dziesięciu, przemyśl całą sytuację i dopiero wtedy zareaguj. Jeśli to nie pomaga, zaczerpnij świeżego powietrza, uderz w poduszkę.

ZAPLANUJ REAKCJĘ

Każde złe słowo lub zły czyn może doprowadzić kogoś do smutku.

Po pierwsze, stań przed lustrem i pomyśl o sytuacji, która cię irytuje.

Po drugie, ćwicz reakcje na różne sposoby, wypowiedz słowa na głos i zastanów się, czy są właściwe.

Po trzecie, jeśli słowa są właściwe, stosuj je w codziennych sytuacjach.

Niewłaściwe reakcje nie muszą towarzyszyć nam w codziennym życiu. Zawsze pomyślmy, co chcemy powiedzieć, zrobić. Możliwe, że wtedy stosunek społeczeństwa do nas się zmieni.

Kinga, Maks, Stasiu, Kuba P., 8a,