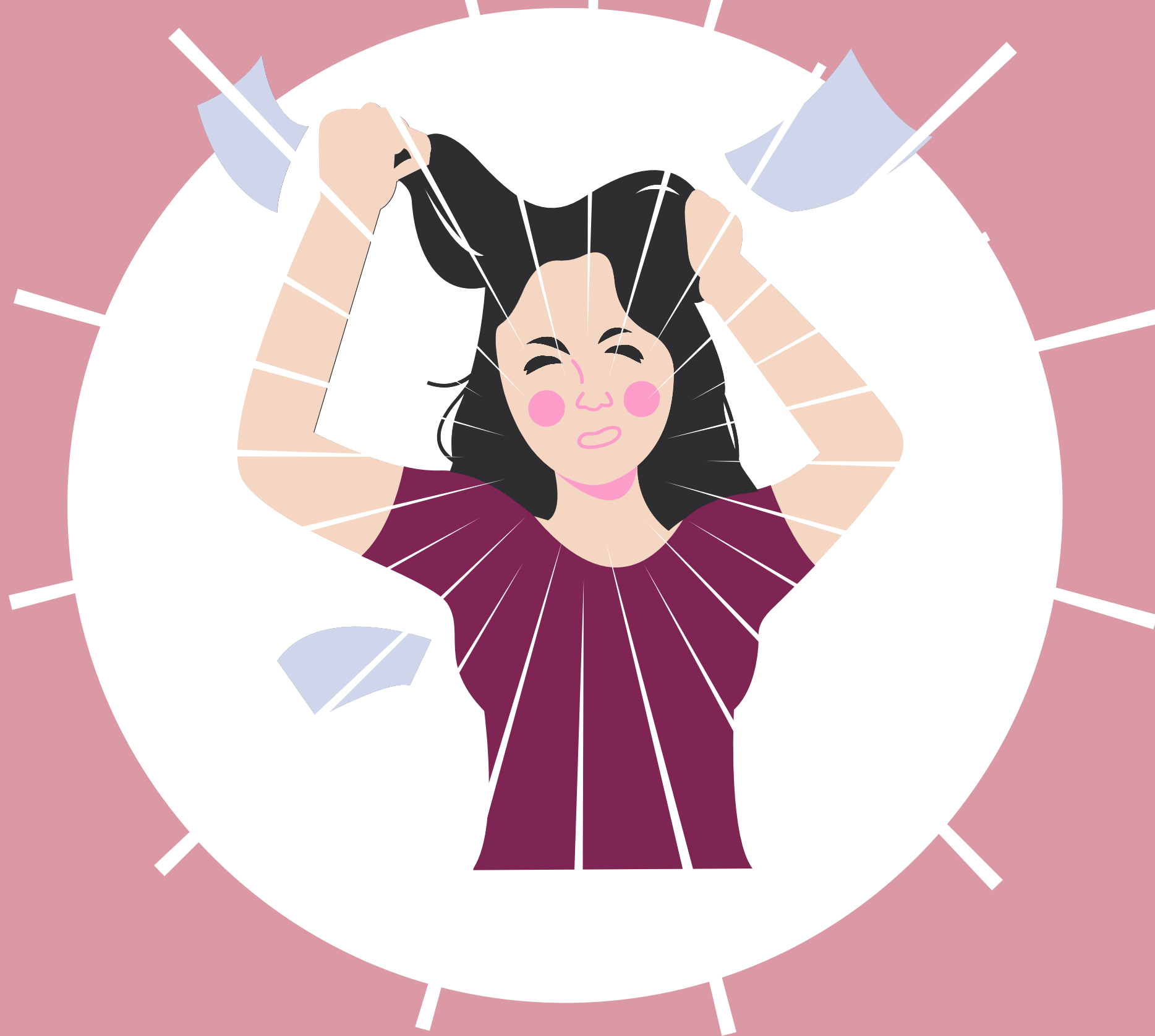


# STOWARZYSZENIE INICJATYWA OBYWATELSKA PRO CIVIUM



## ZESZYT ĆWICZEŃ ZŁOŚĆ



### EMAIL

[sekretariat@stopstygmatyzacji.pl](mailto:sekretariat@stopstygmatyzacji.pl)

### SEKRETARIAT

800 201 211

### WWW

[www.stopstygmatyzacji.pl](http://www.stopstygmatyzacji.pl)

### ADRES

Przetom 1, 61-423 Poznań

Zespół ds. Edukacji  
Stowarzyszenie Inicjatywa Obywatelska Pro Civium  
Poznań, 2023 Wszelkie prawa zastrzeżone

# ĆWICZENIA PORADZIMY SOBIE ZE ZŁOŚCIĄ

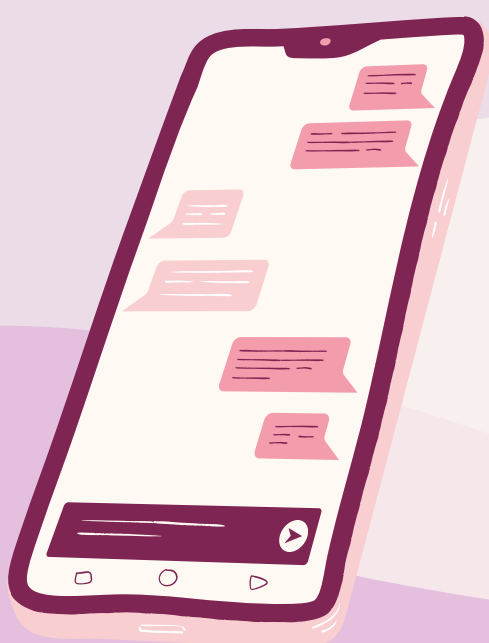


## 1. WSKAŹNIKI ZŁOŚCI

## 2. METODY RADZENIA SOBIE ZE ZŁOŚCIĄ



## 3. POROZUMIENIE BEZ PRZEMOCY



### 3.1. KOMUNIKACJA POTRZEBY

### 3.2. PRZYKŁADY DO CWICZENIA



# ĆWICZENIE 1.

Zastanów się, w jaki sposób Twój organizm reaguje na złość.

Przypomnij sobie sytuację, w której ostatnio czułeś złość. Zaznacz, które z tych reakcji występują u Ciebie. Pomoże Ci to w rozpoznawaniu, że czujesz, że zaraz wybuchniesz. Wskaźniki te mogą Ci też pomóc w rozpoznaniu, że ktoś inny czuje złość!

## WSKAŹNIKI:

- Złośliwości słowne
- Wszystko na „nie”
- Odmowa wykonania czynności / prośby
- Krzyczenie
- Mruczenie pod nosem
- Nieprzyjemny ton głosu
- Brak reakcji na uwagi
- Milczenie
- Mimika wyrażająca złość np. ściągnięte brwi
- Bładość / zaczerwienienie
- Zaciśnięte usta
- Wzmożona gestykulacja
- Rzucanie przedmiotami
- Trzaskanie drzwiami
- Przemoc fizyczna; bicie

# ĆWICZENIE 2.

Poniżej znajdują się metody do radzenia sobie ze złością. Zaznacz sposoby, których używasz. Możesz również spróbować skorzystać z każdej z metod i ocenić je na skali 1-10, gdzie 1 - nie pomogła mi w czuciu złości, a 10 - pozbyłem / pozbyłam się złości. Możesz wpisać też własne metody, które Ci pomagają - zwróć uwagę, czy są to sposoby efektywne i dobre dla Ciebie oraz otoczenia.

- 1. **Relaksacja** - medytacje, uprawianie jogi, wyciszenie się
- 2. **Ćwiczenia fizyczne** - bieganie, chodzenie na siłownię / fitness i inne
- 3. Zajęcia z radzenia sobie ze złością lub **terapia**
- 4. Próby **racjonalizacji** sytuacji - szukanie faktów; możliwych przyczyn
- 5. **Spacer**, kontakt z naturą
- 6. **Sprzątanie**
- 7. **Pisanie** o emocjach, zdarzeniu w pamiętniku
- 8. **Słuchanie muzyki**, śpiew, taniec
- 9. **Płacz**
- 10. **Rzucanie poduszką** o kanapę, ścianę (o ile nie wpływa na komfort ewentualnych sąsiadów!)
- 11. **Rozmowy** z bliskimi osobami
- 12. \_\_\_\_\_
- 13. \_\_\_\_\_
- 14. \_\_\_\_\_
- 15. \_\_\_\_\_

PS. Uderzanie czy rzucanie poduszką w bezpiecznej przestrzeni jest pomocne, gdy chcesz zamienić przemoc, rzucanie przedmiotami w coś mniej destruktywnego :)



# ĆWICZENIE 3. - OPIS

**Porozumienie bez przemocy** pozwala na komunikowanie swoich potrzeb w empatyczny sposób. Ważne jest, by był to komunikat Ja, czyli mów wyłącznie o sobie i swoich odczuciach!

Na komunikat składają się 4 części:

1. **Obserwacja** - używaj wyłącznie faktów, w czym pomoże pytanie: jeśli to jest kadr filmu, to co zarejestrowała w danej sytuacji kamera? Np. wieczorem znaczy dla wielu osób coś innego, po godzinie 18:00 jest jaśniejszym komunikatem; jeśli pamiętasz czyjeś dokładne słowa, to możesz je zacytować, choć zazwyczaj nie jesteśmy w stanie ich przywołać precyzyjnie.
2. **Uczucia** - wyraż, jakie uczucia wywołała w Tobie sytuacja. Postaraj się mówić o uczuciach odnoszących się tylko do siebie, np. "czuję się opuszczony" to bardziej myśl niż emocja, zamiast tego możesz użyć "czuję się samotny".
3. **Potrzeba** - wypowiedz, jaka potrzeba stoi za Twoim komunikatem, np. "potrzebuję wsparcia i bliskości".
4. **Prośba** - zapytaj o zmianę, która by zaspokoiła Twoje potrzeby, np. "Czy możesz raz w miesiącu kupić mi bukiet kwiatów?"

**Uwaga!** Gdy pytasz, bądź gotów / gotowa na odmowę. Możesz wtedy poprosić o coś innego, co Ci pomoże aż nie dojdziecie do zgody.

Na początku takie mówienie może wydać się sztuczne.

Jednak wraz z praktyką zwiększą się Twoje umiejętności w komunikacji i z czasem będzie łatwiej formułować

Ci komunikaty w łatwiejszy, inny i mniej "sztuczny" sposób.

# ĆWICZENIE 3.1

Na początku najłatwiej odpowiedzieć na każdą z części, zaczynając wypowiedź od:

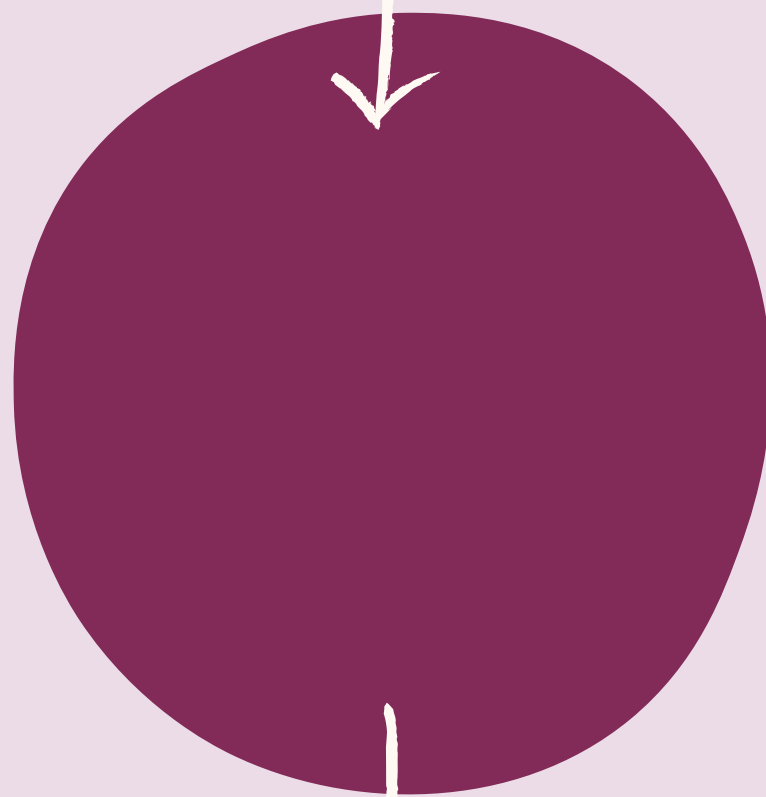
1

Obserwacja  
**KIEDY ...**



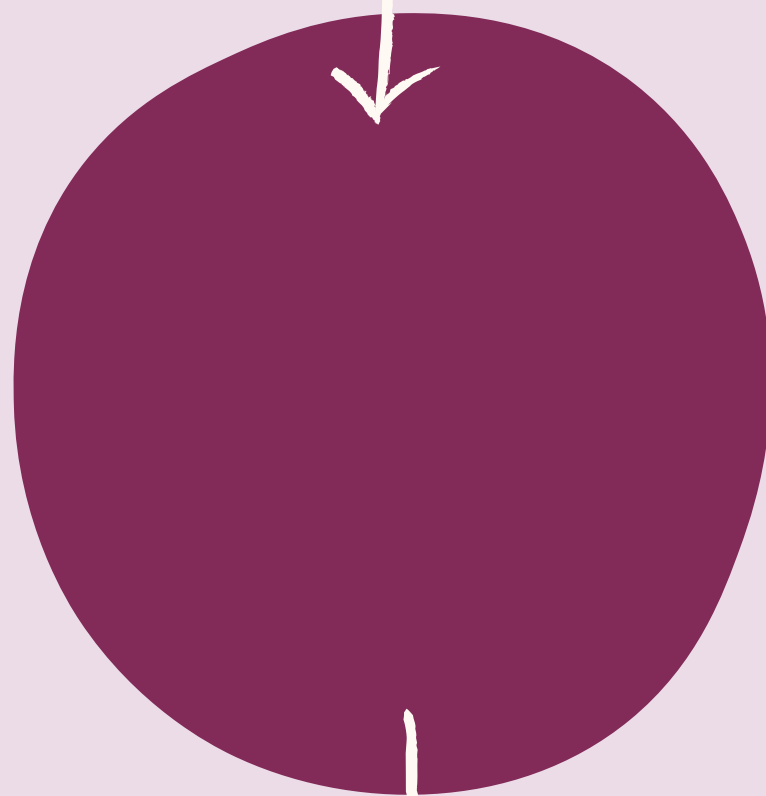
2

Uczucia  
**TO CZUJĘ....**



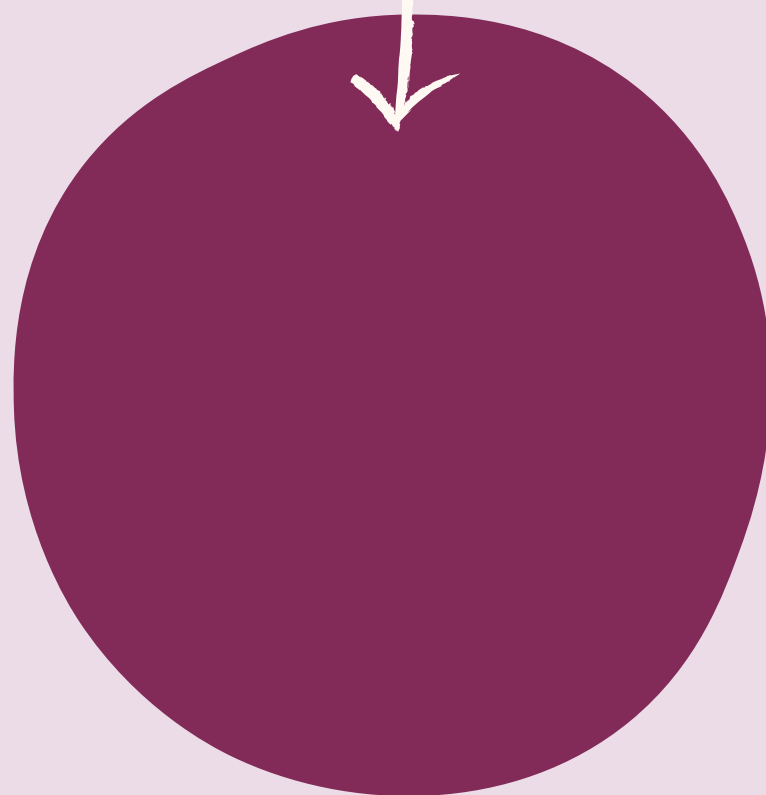
3

Potrzeby  
**BO POTRZEBUJĘ ...**



4

Prośba  
**CZY ...**



Możesz wykorzystać to miejsce do ćwiczenia, żeby opisać zdarzenie, które wywołało w Tobie złość. Umieść treść w wyznaczonych obok polach.

**PS.** Za złością najczęściej ukrywają się inne emocje - postaraj się je nazwać.

Zespół ds. Edukacji  
Stowarzyszenie Inicjatywa  
Obywatelska Pro Civium  
Poznań, 2023 Wszelkie  
prawa zastrzeżone



# ĆWICZENIE 3.2

Zastanów się, jak inaczej, bez okazywania złości, można się zachować, a następnie wypisz wszystkie pomysły odnośnie sytuacji, gdy:

**ODRZUCONO PROŚBĘ O  
PRZEPUSTKĘ / WPZ**

**BLISKI NIE DZWONI DO  
CIEBIE Z WIEZIENIA MIMO  
OBIETNICY**

**POKŁÓCIŁEŚ SIĘ Z BLISKIM  
PODCZAS WIDZENIA**

Zespół ds. Edukacji  
Stowarzyszenie  
Inicjatywa  
Obywatelska Pro  
Civium Poznań,  
2023 Wszelkie  
prawa zastrzeżone



# ĆWICZENIE 4



## Czas na podcast!

Aby jeszcze lepiej zrozumieć,  
czym jest złość i jak lepiej  
sobie z nią radzić, wysłuchaj  
naszego podcastu  
[\[kliknij tutaj\]](#)

Zespół ds. Edukacji Stowarzyszenie  
Inicjatywa Obywatelska Pro Civium  
Poznań, 2023 Wszelkie prawa  
zastrzeżone

