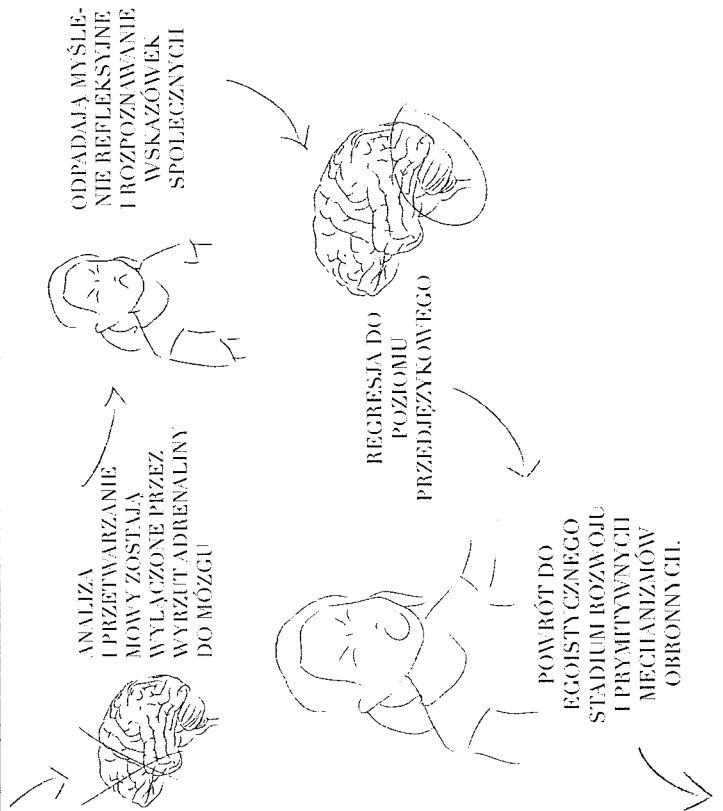




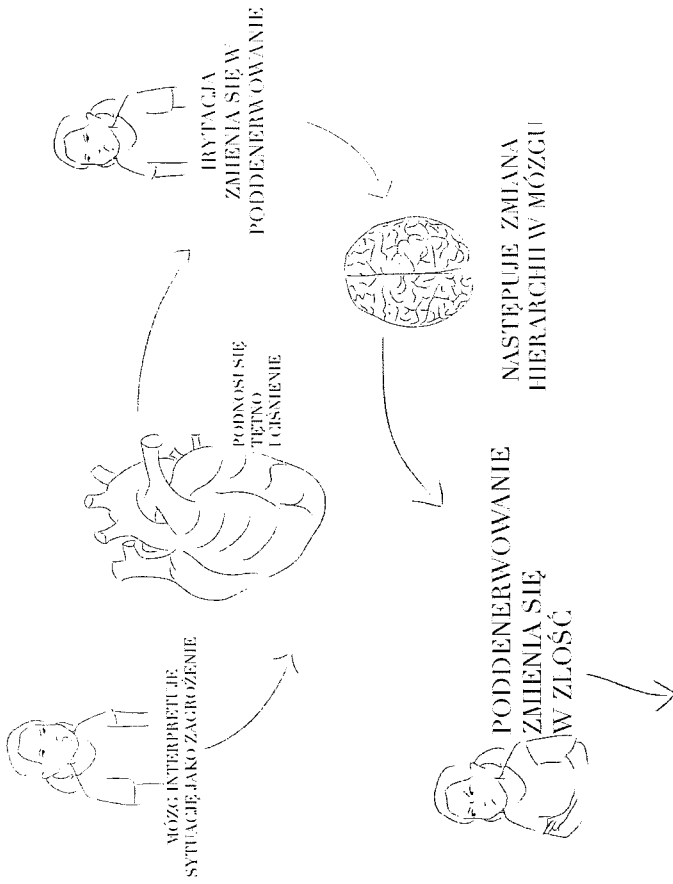
# ZŁOŚĆ

Katarzyna Dworaczyk

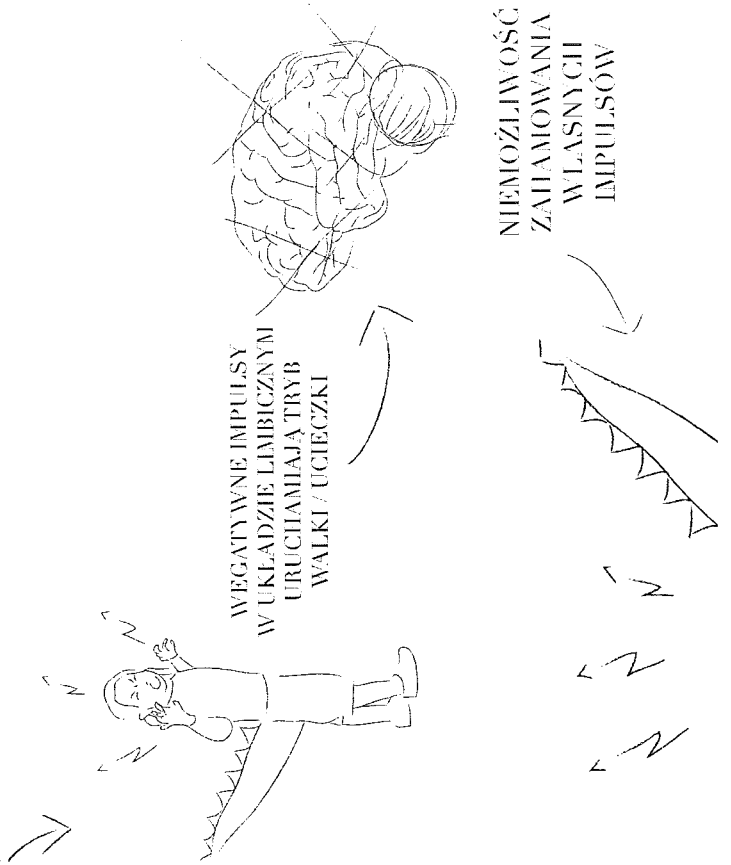
1.



3.



2.



4.

Co się wydarzyło?

5.

**Pytania które zadaje się dziecku:**

1. Czemu Ty się tak wściekasz??!!!??
2. Co się takiego znowu stało??!!!??
3. Czy Ty nie możesz się uspokoić??!!!??
4. Po co się tak złościysz??!!!??
5. Co Ty wyrabiasz??!!!??
6. Dlaczego akurat teraz musisz robić aferę??!!!??
7. Czemu Ty mnie nie słuchasz??!!



6.

Potraktujmy naprawdę, jak pytania,  
na które chcemy usłyszeć odpowiedź.

7.

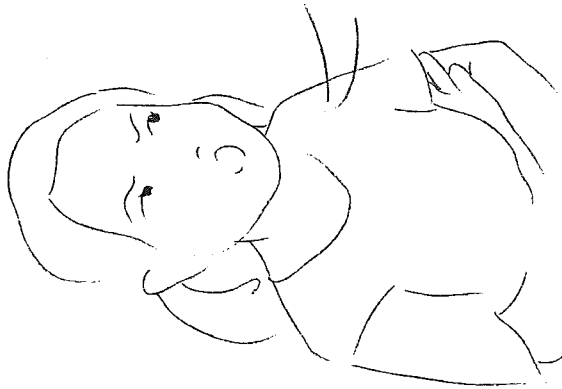
**Czemu Ty się tak wściekasz??!!**

Chcę, żebyś zobaczyła, jak  
bardzo mi na tym zależy i nie  
znajduję na ten moment  
skuteczniejszego sposobu na  
zakomunikowanie  
Ci tego niż krzyk.



8.

Co się takiego znowu stało??!!??



Od rana jestem  
pospieszana,  
Pogamiana i słyszę, że  
przeze mnie się  
spóźniłeś do pracy.  
Do tego porównujesz  
mnie do kuzynki.  
A ja nie chce założyć  
tych butów, bo nie  
umiem ich sama łatwo  
zdjąć.

9.

10.

Po co się tak złościysz??!!??

Może dlatego, że  
dopiero, jak krzyknę  
to na mnie patrzysz,  
a ciche i spokojne  
prośby zwrócenia  
Twojej uwagi nie  
działały?



Co Ty wyrabiasz?!?



Sama chciałabym  
wiedzieć, ale teraz  
nie mam dostępu do  
części mózgu  
odpowiedzialnej za  
logiczne myślenie,  
która została odcięta  
przez wyrzut  
adrenaliny.

11.

Dlaczego akurat teraz, musisz robić aferę??!!??

Ponieważ ilość  
przyjmowanych  
przeze mnie  
stresorów, sprawiła,  
że mój mózg  
wyłączył funkcje  
odpowiedzialne za  
empatyczne  
kontakty  
i wyłączyłam  
w trybie walki.



12.

**Czemu Ty mnie nie słuchasz??!**

Niestety nastąpiła  
u mnie regresja  
do etapu  
przedjęzykowego,  
zwiększenie mięśni  
w uchu środkowym,  
więc to, co do mnie  
dociera, to...



A3.



...blablabla  
blablabla balbabbl  
blablabla bla Olu  
blabla bla blabla  
Olu bla bla bla....

A4.

**Złość jako wynik stresu.  
Złość jako reakcja, której nie można kontrolować.**

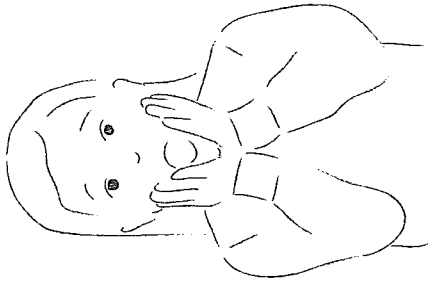
**Stres i złość to nie jest zachowanie, które dziecko  
mogłoby kontrolować, gdyby tylko chciało.  
Nie zależy od silnej woli i charakteru.**



A5.

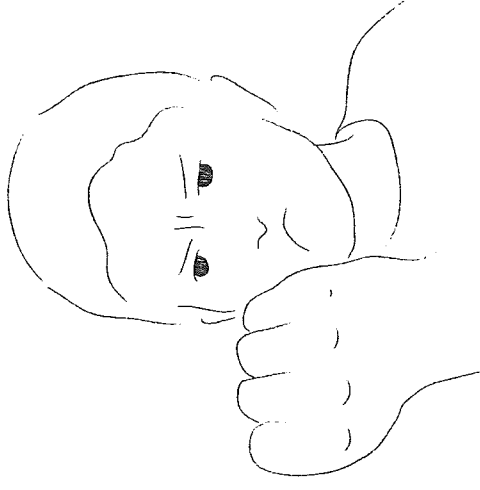
A6.

Nie słyszę, boję się,  
nie rozumiem, ani siebie, ani innych.



17.

Jaką reakcję otrzymuje dziecko, gdy się złości?



18.



W tej chwili się uspokóji!  
Idź do swojego pokoju!  
Nie możesz się po prostu  
rozchmurzyć?!

No weź już przestań!

/groźna mina/  
wygrazający palec/  
krzyk/  
podniesiony głos/

19.

Czy taką samą reakcję wybieramy,  
gdy zachowuje się tak niemowlę?



20.

Towarzyszą im takie same odczucia.  
5-latce i niemowlakowi.

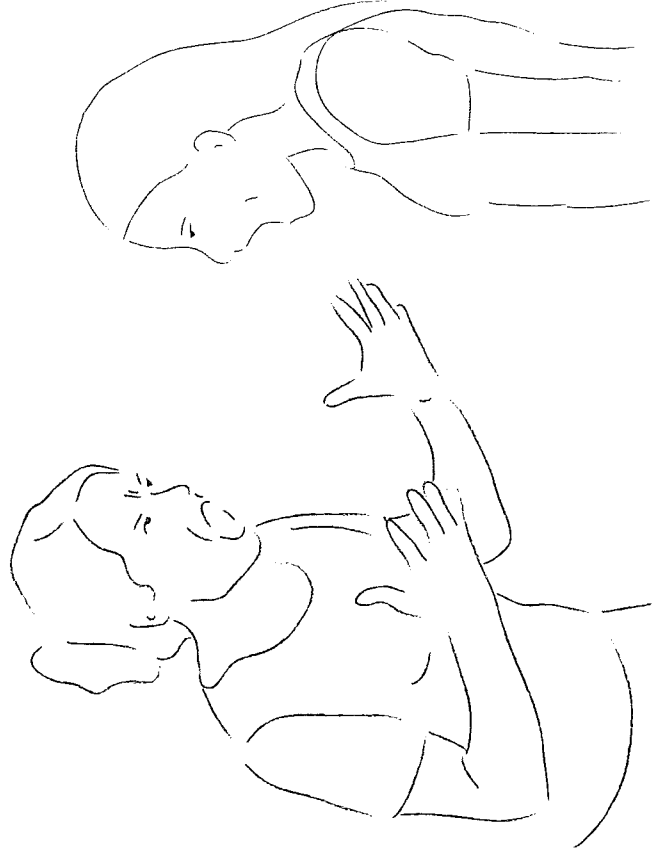
21.



23.



22.

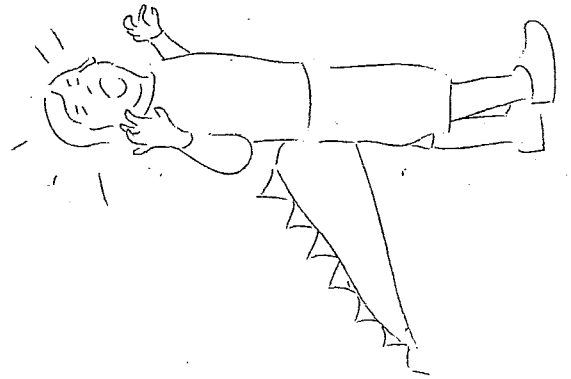


24.



25.

Tak tato/mamo/Proszę Pani,  
ja bardzo chcę się uspokoić,  
tym czego potrzebuję  
jest spokój w moim ciele  
i umyśle, a nie brak zrozumienia,  
co się ze mną dzieje i wrogo  
nastawionych opiekunów,  
od których jestem zależny.



27.



26.

Doświadczenie złości nie jest zagrożeniem dla dziecka.

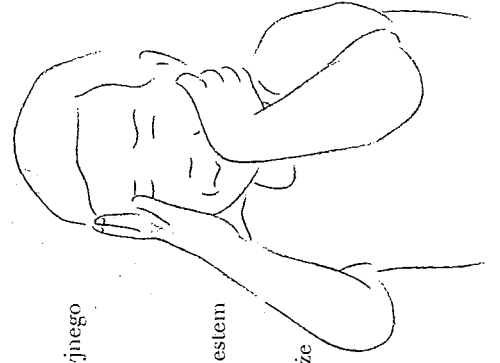
Zagrożeniem dla dziecka jest obwinianie, karanie, zawstydzanie i separacja, gdy towarzyszą mu te odczucia.

Rezultuje to bezsilnością i poczuciem bezwartościowości.

Dziecko (i my również) potrzebujemy towarzyszenia w podnoszeniu się, powrocie do „siebie” (do refleksyjnego myślenia, empatii dla siebie i innych...)

Jeśli reagujemy złością (krzykiem, podniesionym głosem...) sprawiamy, że dziecko traci zaufanie do opiekuna, w pakiecie z niechęcią do samego siebie (jestem niedobra/-y, zła/-y, nie radzę sobie....)

Chcemy, by radziło sobie ze złością, a efekt jest taki, że dziecko może stać czuć zagrożenie, widzieć stresory i wpadać jeszcze częściej w napady złości...



28.

## ZŁOŚĆ JAKO STRATEGIA

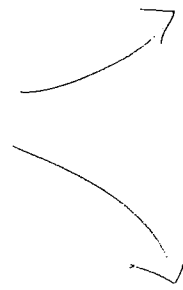


28.

Odporność nie polega na unikaniu czy tłumieniu, a konfrontowaniu się z silnymi emocjami i radzeniu sobie z nimi, dzięki coraz lepszym porażkom.

30.

## ZŁOŚĆ



albo ją  
w sobie dusimy

albo dajemy  
się jej ponieść

31.

ZŁOŚĆ to uczucie i, jakkolwiek, dziwnie to zabrzmie, to ZŁOŚĆ jest też strategią na to, żeby podnieść szanse na zaspokojenie naszych potrzeb.

Kiedy się zezłościł, wykrzyczył, miewamy poczucie, że stanęliśmy „za sobą”, zrobiliśmy „coś dla siebie”, „tego już za wiele, godziłam się na to, na to i na to!  
Tego już nie odpuszczę!”

32.



## ZŁOŚĆ

Wydaje nam się, że ZŁOŚĆ  
to manifestacja SIŁY,  
w rzeczywistości ZŁOŚĆ  
to manifestacja BEZSIŁNOŚCI.



33.

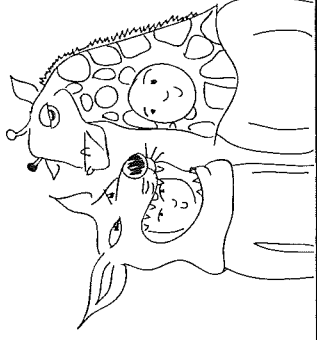
Gdy się złościśmy, rzadko kiedy czujemy się silni, raczej  
obwiniamy kogoś i kompletnie nie widzimy  
możliwości, rozwiązań - nie widzimy własnych  
zasobów, kreatywności, siły.

Złość nas odcina od naszego poczucia sprawstwa.



35.

SIŁA będzie wybranie takiej strategii, która  
podniesie naszą skuteczność  
w zaspokojeniu potrzeb lub uspokojeniu  
i NIE zaowocuje wyrzutem adrenaliny  
u nas i w mózгах towarzyszących nam osób.



34.

Jestem odcięty od  
moich zasobów  
i krzyczę, bo nie  
widzę rozwiązań!



36.

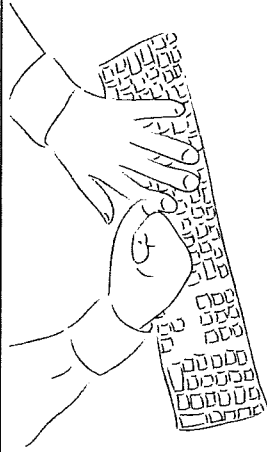
Czuję się taki  
bezsilny. Ależ nie  
podoba mi się ta  
rzeczywistość,  
oj oj oj!



37.

**Co miałam / miałem nadzieję osiągnąć  
za pomocą złości?**

38.



**ZŁOŚĆ**

1. Nie mam czegoś, co chcę mieć.
2. Obwiniam kogoś za to.
3. Zaraz zrobię / powiem coś, przez co już na pewno tego nie dostanę.

**A może miałam / miałem nadzieję,  
że dzięki złości zostanę zauważona/-y?**

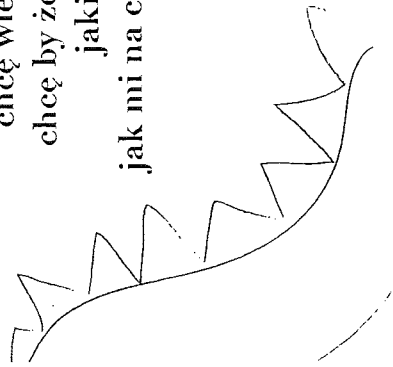


39.

40.

# ZŁOŚĆ u dorosłych

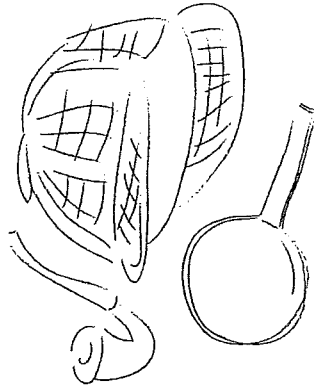
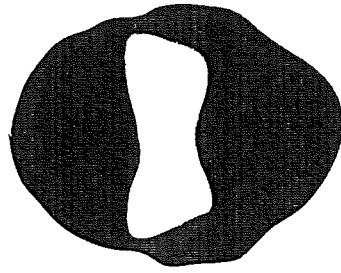
„Chcę być zauważona/-y,  
chcę wiedzieć, że jestem ważna/-y,  
chcę by żeby druga strona usłyszała,  
jakie to dla mnie ważne,  
jak mi na czymś zależy, jak mnie to boli  
i przyjęła to.”



41.

JAK TOWARZYSZYĆ INNYM  
I SOBIE W PROCESIE ZŁOŚCI?

42.



NINJA i DETEKTYW

43.



NINJA

duzo robi, ledwie zauważalna/-y.

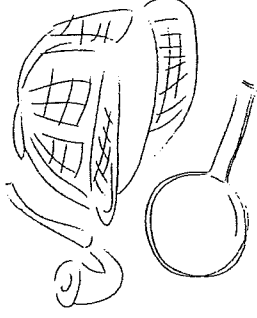
44.



Będąc NINJA, nie ma nas, jesteśmy cali dla dziecka, (dorosłego), będących w procesie złości.

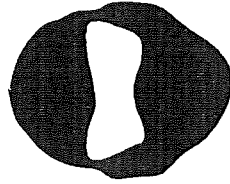
NINJA nie mówi, NINJA koi, przytula, jest obok i gwarantuje bezpieczeństwo.

45.



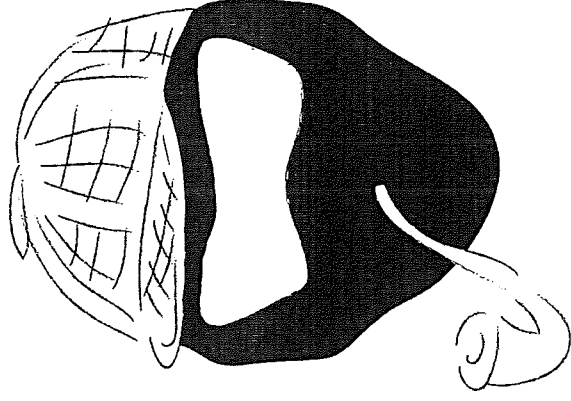
Będąc DETEKTYWAMI rozpoznajemy zarówno stresory, które sprawiają, że dziecko staje się pobudzone, szukamy również informacji, strategii co je uspokaja.

46.

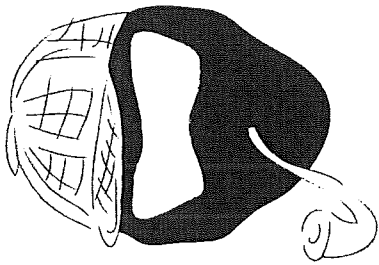


Już jako NINJA podsuwamy to podczas, gdy ich mózgi zaraz przelącają, albo już przelączyły się w tryb walka-ucieczka.

47.



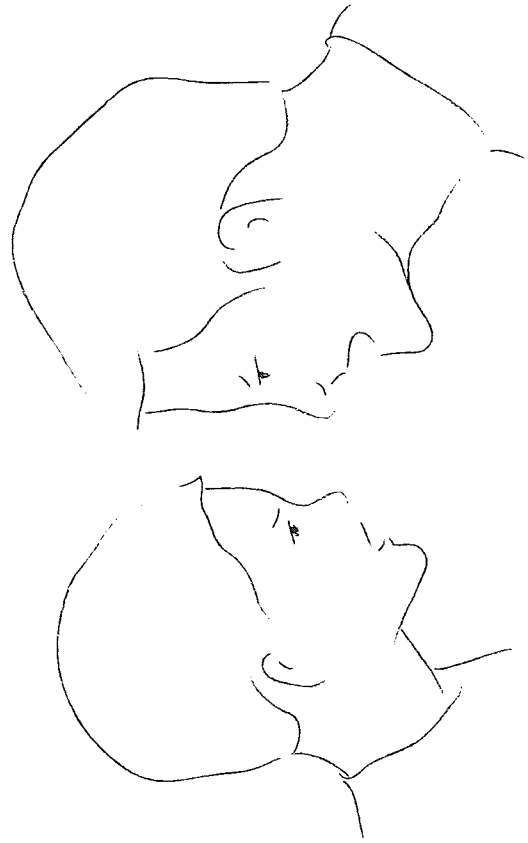
48.



DETECTONINJA  
i jej/ jego moce.

49.

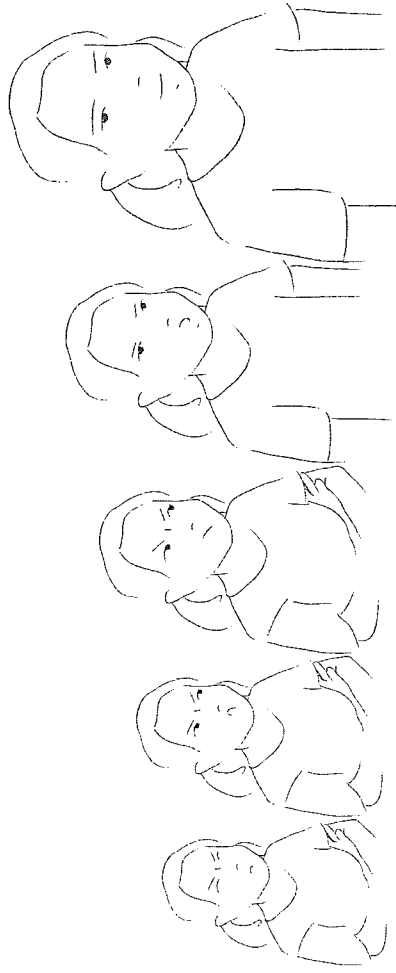
Neurony lustrzane



51.

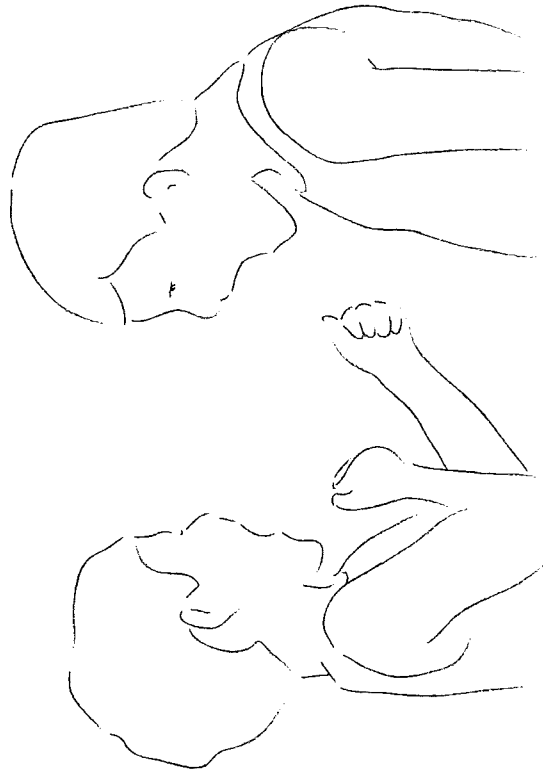


Moc neuronów lustrzanych.



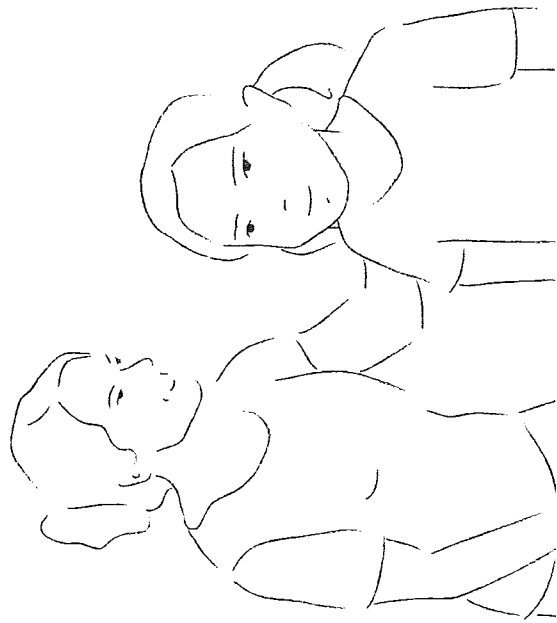
50.

Neurony lustrzane



52.

Neurony lustrzane



53.

Neurony lustrzane



54.

Neurony lustrzane w służbie wspólnym zakupom.

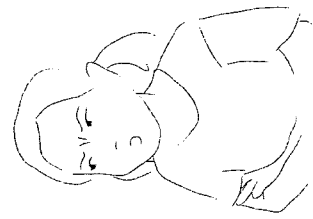


55.



Neurony lustrzane

spowalniam gesty/  
mówię wolno/cicho/  
niskim głosem



56.



1. Spowalniam, przyspieszam -  
 mowę, gesty, przemieszczanie się.  
 Zabawa, dzięki której dzieci uczą się  
 samoregulacji. W jaki sposób i kiedy  
 pobudzić się, a kiedy i w jakiej sytuacji  
 uspokoić się.  
 - idę wolno, oddycham powoli i długo  
 wciągając powietrze  
 - moje ręce to ugotowany makaron  
 - moje ciało, to ciało robota  
 - mówię powoli i cicho  
 - biegnę w miejscu oddychając szybko

57.



DETECTONINJA w akcji  
 Jaka to emocja - kiedy ja jestem smutny/  
 radosna/ przestraszona/ wściekły

59.

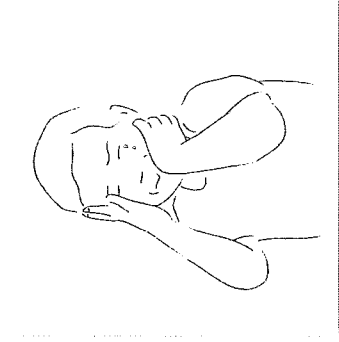


Złość/ smutek/ radość „od 1 do 10”

- „Pokaż mi swoją złość 4”  
 „Jesteś zezłoszczona na 3 czy bardziej 8”?



58.



Przyjrzyjcie się chłopcu.  
 Jak myślicie, co on czuje?  
 Skąd wicie, że jest .....?  
 Pokażcie, jak wyglądacie, kiedy jesteście .....  
 Co mogło sprawić, że ten chłopiec tak się czuje?  
 Co sprawia, że jesteście .....?  
 Co sprawiła, że dorosli są .....?  
 Co mogłoby sprawić, aby chłopiec poczuł się  
 lepiej?  
 A co Wam pomogło poczuć się lepiej?  
 Jak inni mogliby pomóc Wam się rozveselić?  
 W jaki sposób Wy możecie pomóc innym poczuć  
 się lepiej?

\* W pisze-poda wstaw zapamiętowane przez Ciebie uwagi.

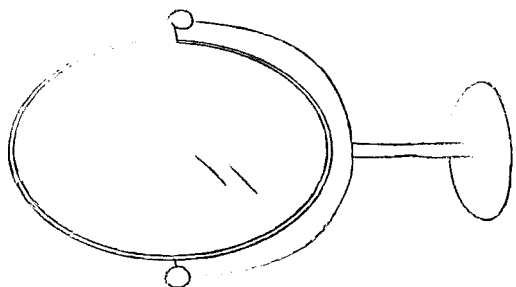
60.



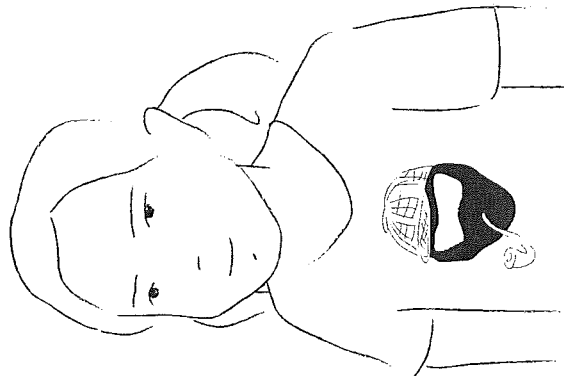
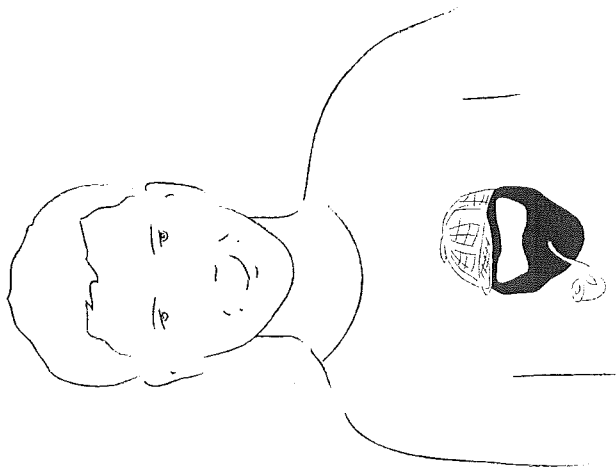
Co ich  
spotkało  
dzisiejszego  
ranka?



61.

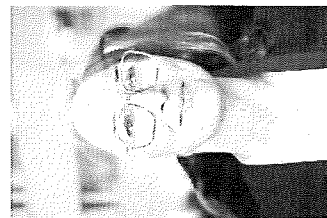


62.



63.

Katarzyna Dworaczek jest mediatorką i trenerką komunikacji. Prowadzi też sesje indywidualne, poniedziałki medycje wewnętrzne są nieinwazyjne. Należy do międzynarodowego zespołu trenerów skupionych wokół Porozumienia bez przemocy. Z elementów poznawczych metod i podejść terapeutycznych stworzyła model towarzyszenia w rozwiązywaniu konfliktów SVO, który sprawdza się w przedszkolach, domach, szkołach i biurach. Publikuje, prowadzi warsztaty i wykłady budujące porozumienie i wzbogacające relacje.



katarzyna@grl.zone  
+48 79 1333913  
www.GRL.zone

64.