

Temat: Staramy się panować nad swoją złością i innymi trudnymi emocjami.

Niech będzie pochwalony Jezus Chrystus

Na rozpoczęcie lekcji kreślimy znak krzyża i uczestniczymy w modlitwie: Ojcze nasz...

Na dzisiejszej lekcji omówimy różne zdarzenia związane z wyrażeniem emocji (uczuć).

Co to są emocje?

Emocje to coś, co rodzi się w naszym sercu, poprzez różne sytuacje i okoliczności, których jesteśmy uczestnikami. To radość, kiedy dostaniesz dobrą ocenę ze sprawdzianu, smutek - kiedy odchodzi, ktoś bliski, strach przed pająkiem, których bardzo się boisz. Emocje nie są dobre, ani złe. Każdy ma prawo czuć się szczęśliwym, jak i smutnym. Najważniejsze jest to, co robimy z tymi emocjami, czy i w jaki sposób okazujemy je innym.

Emocje - są nimi zarówno radość, smutek, jak i strach, gniew czy złość. Należy też stwierdzić, że emocje odgrywają bardzo ważną rolę w ludzkim życiu – wskazują nam choćby to, co jest dla nas dobre, a co już niekoniecznie. W życiu spotykają nas różne sytuacje, te które już się wydarzyły i te które dopiero się wydarzą w przyszłości, i wywołują one w nas określone uczucia np. radość, smutek, zaciekawienie, złość.



Złość - już samo wypowiedzenie tego słowa wywołuje pewien rodzaj przepływu energii w ciele. Zacisk szczęki, mrówki w klatce piersiowej, lekko podwinięte palce u rąk – jakby już zaraz miały skulić się w pięść – i buch!

Należy tutaj zaznaczyć to, że wszystkie uczucia są ważne – te dobre i te złe. Wszystkie uczucia które przeżywamy pojawiają się z jakiegoś ważnego powodu, należy je rozpoznać, zrozumieć, a jeśli są negatywne to możemy próbować je zmienić (lecz najpierw ujawnić, wypowiedzieć i zaakceptować). **Spróbujcie rozpoznać, jakie emocje przeżywają ludzie, i dowiedzieć się, czym te emocje właściwie są, dlaczego podkreśla się rolę emocji w związkach międzyludzkich?**

Zapraszam was do obejrzenia ilustracji umieszczonych poniżej.



Radość.



Smutek.



Strach.



Gniew, złość.



Ból, smutek, cierpienie.

Dzisiaj chciałbym, żebyście zastanowili się nad tym, czym jest złość, kiedy Wy się najczęściej złościacie i jakie są Wasze sposoby na to, by tą złość opanować.



Nie wyeliminujemy złości z naszego życia. A czy możemy nad nią zapanować? Olbrzymia siła popycha nas w stronę, w którą być może wcale nie chcielibyśmy iść jeszcze chwilę



wcześniej: w krzyk, tupnięcie nogą, trzaśnięcie drzwiami, zaś niektórych z nas kieruje do ataku do wewnątrz siebie – kończy się na bólu głowy czy brzucha.

Opanowanie emocji i sposobu zachowywania się pod ich wpływem nie jest proste. Najchętniej pozbylibyśmy się całkiem nieprzyjemnych uczuć – gniewu, strachu, wstydu, zakłopotania, smutku, zazdrości – i zostawilibyśmy tylko te przyjemne.

Nie da się bowiem wyeliminować konkretnych emocji z życia ani zmienić ich na siłę, można jednak zmniejszyć ich intensywność, redukując siłę oddziaływania czynnika, który je wywołuje, oraz poprzez naukę kontroli swojego sposobu ich okazywania.

Spróbujmy teraz zastanowić się nad zagrożeniami związanymi z kierowaniem się złością, gniewem i innymi trudnymi emocjami. Dlaczego pomimo tego, że staramy się być lepsi w domu, w szkole, w Kościele... to czasem to nam się nie udaje. Spróbujmy odkryć dlaczego tak jest, co nam w tym przeszkadza i jak sobie z tym poradzić. Zobaczcie na ilustracje umieszczone poniżej.



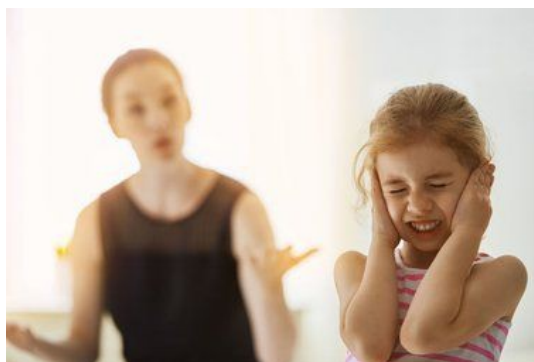
Gdy ludzie kierują się złością, zdenerwowaniem, gniewem, nienawiścią... to dochodzi do obrażania, kłótni, bójki, wulgaryzmów, zemsty...



Przyczyną powstawania wielu złych czynów jest brak panowania nad swoją złością, gniewem i innymi trudnymi emocjami.



Kierowanie się złością i innymi trudnymi emocjami jest przyczyną zła. Nie panowanie nad sobą może doprowadzić do niebezpieczeństwa odpowiadania złem za zło. Taka droga – droga zła, sprowadza na człowieka coraz więcej cierpień i nieszczęść, a w konsekwencji może doprowadzić do piekła i wiecznego nieszczęścia.



Należy tu podkreślić fakt, że trudne emocje same w sobie nie są grzechem, grzech następuje dopiero wtedy, gdy pod wpływem tych emocji następuje zły czyn.

Naszym najlepszym nauczycielem jest Jezus, który powiedział o sobie: „**Ja jestem Drogą i Prawdą, i Życiem**” (J 14,6). On pokazuje nam „Drogę dobra”. Zobacz na ilustracje poniżej.



Gdy pracujemy nad sobą, tak jak nas tego uczy Pan Jezus, to potrafimy opanować złość (nie mówimy brzydkich słów), zachować spokój (nie kłócić się i nie obrażać), być rozważnym (nie mścić się, nie odpowiadać złem za zło) i kierować się miłością (nie wdawać się w bójkę).



Każdy z nas powinien panować nad sobą – panować nad złością i innymi trudnymi emocjami, przewyższać zło dobrem. Kierowanie się Miłością przynosi wiele dobra, radości i prowadzi nas do Nieba, w którym czeka na nas kochający Bóg.



Poniżej przedstawię Wam kilka propozycji zabaw, które pomagają poradzić sobie ze złością:

### **Rozrywanie gazet**

Gdy czujecie złość, możecie zgromadzić wszystkie niepotrzebne już Wam stare gazety, ulotki, kartki papieru i podrzeć je na kawałki.

### **Obrazowe wyrażanie złości**

Narysujcie jak wygląda Wasza złość. Możecie też rozłożyć duży arkusz papieru na podłodze, włączyć ulubiony utwór i malować w rytm muzyki. Na pewno Wasz humor się poprawi.

### **Poducha przeciw agresji**



Jeśli czujesz złość, której nie możesz opanować uderzaj w poduszkę, ten sposób na pewno pozwoli Ci się odstresować.

### **Piłka antystresowa (gniotek)**

Kto jest rozdrażniony i zestresowany najchętniej uciekłyby w siną dal. Aby temu zapobiec i odzyskać wewnętrzny spokój można wykorzystać piłkę antystresową, która zrobiona jest z miękkiej gumy i dlatego przy naciskaniu dłonią się ugina.



Na zakończenie lekcji kreślimy znak krzyża i uczestniczymy w modlitwie; Zdrowaś Maryjo...

Dziękuję za uwagę.

Bogusław Czarny