LJUTNJA

„Ne razumijem, je l' se onda smijem ili ne smijem ljutiti?"

Ljutnja je osjećaj i svi osjećaji su u redu.

Ljutnja nam "govori" nešto o nama.

Kada smo ljuti znači da nam je netko napravio nešto što nam se ne sviđa, doživjeli smo neku nepravdu, mislimo da nas netko ne razumije ili smo naišli na neku prepreku u postizanju našeg cilja.

Osjećam se... LJUTITO

Znakovi LJUTNJE:

- namršteno lice
- stisnuti zubi
- bijesan pogled
- nakošene obrve
- podignute usne

Nacrtaj ljutite izraze lica:

Ljutnja se može pojaviti naglo i može biti intenzivna.

Trebamo naučiti kako ljutnju možemo izraziti da ne povrijedimo sebe ili druge

Ljutnja NIKADA NIKOME ne može biti opravdanje za agresivno ponašanje.

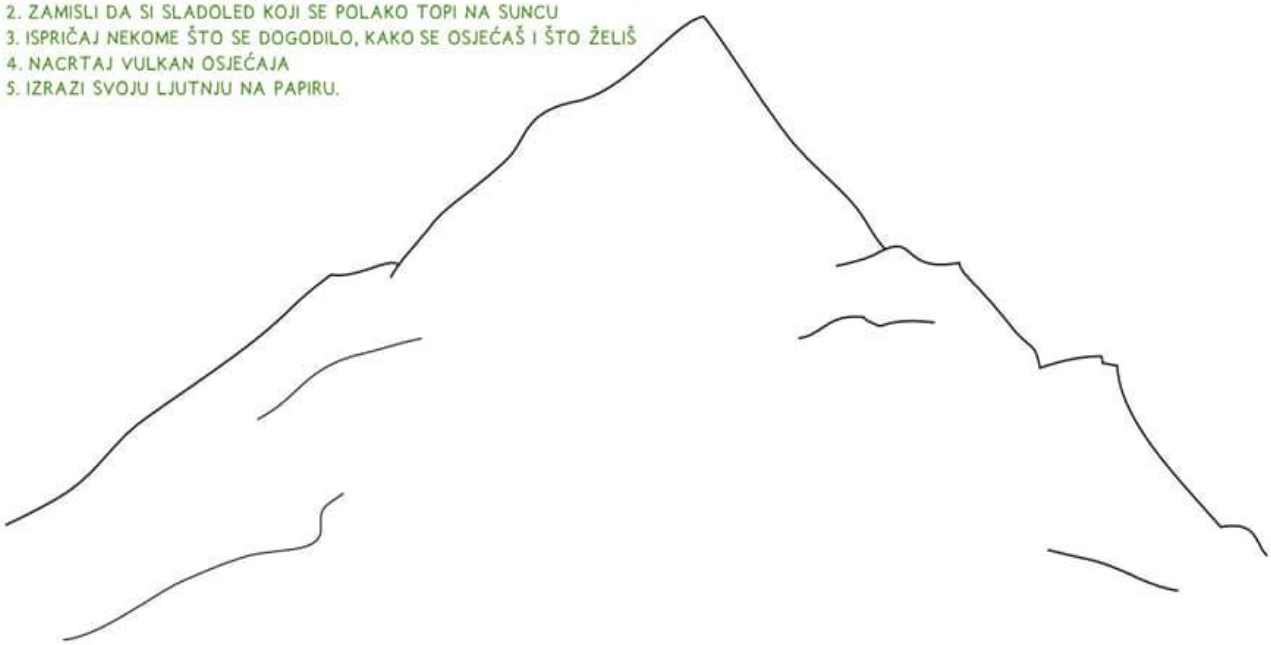
Izražavanje ljutnje prihvatljivim načinima treba vježbati.

Ovo su neki primjeri prihvatljivog izražavanja ljutnje.

11. OVO JE PLANINA LJUTNJE.
ŠTO ČINIŠ KADA TI LJUTNJA NARASTE DO VRHA?
NAPIŠI ILI NACRTAJ TO U PLANINU.

OVO SU PRIJEDLOZI ŠTO MOŽEŠ UČINITI KADA SI LJUTIT/LJUTITA DA LJUTNJU SPUSTIŠ NIZ PLANINU:

1. DUBOKO UDAHNI, POLAKO BROJI DO 10
2. ZAMISLI DA SI SLADOLED KOJI SE POLAKO TOPI NA SUNCU
3. ISPRIČAJ NEKOME ŠTO SE DOGODILO, KAKO SE OSJEĆAŠ I ŠTO ŽELIŠ
4. NACRTAJ VULKAN OSJEĆAJA
5. IZRAZI SVOJU LJUTNJU NA PAPIRU.



U REDU JE BITI LJUTIT, ALI NIJE U REDU POVRIJEDITI SEBE ILI DRUGE, GOVORITI RUŽNE RIJEČI ILI UNIŠTAVATI STVARI.

10. IZRAŽAVANJE LJUTNJE NA PAPIRU NIKOGA NEĆE POVRIJEDITI.
ZAMISLI DA SI LJUTIT/LJUTITA.
NEKA OVAJ PAPIR BUDE TVOJE „LJUTILIŠTE".
IZRAZI NA NJEMU LJUTNJU KAKO ŽELIŠ.

Postoje načini koji će ti pomoći da se nosiš sa svojim osjećajima:

1. OHLADI SE. Jednostavno prestani raditi ono što radiš i opusti se. Diši DUBOKO. Zatim glasno izdahni. Razmišljaj o lijepim stvarima. Radi polagane pokrete rukama i nogama. Bavi se pozitivnim mislima. Na kraju si čestitaj na kontroliranju svojih osjećaja.

2. STANI, RAZMISLI, IZABERI.

a) Stani. Prva stvar koju moraš učiniti jest pobrinuti se da ne učiniš nešto zbog čega ćeš požaliti. Reci si: «Stani!» Ne čini ništa! Samo stoji ili sjedi i budi tih.

b) Razmisli. Sljedeća stvar koju moraš učiniti jest smiriti se i razmisliti o tome što se događa. Kako bi u tome lakše uspio, posluži se razgovorom sa samim sobom. Upitaj se: **«U čemu je problem?»**

«Hoću li dobiti ono što želim ako donesem ovu odluku?»

«Hoće li to učiniti situaciju boljom ili gorom?»

«Hoće li se svatko osjećati poštovanim?»

«Hoću li poslije biti ponosan na to što sam učinio?»

«Hoće li me to držati podalje od nevolja?»

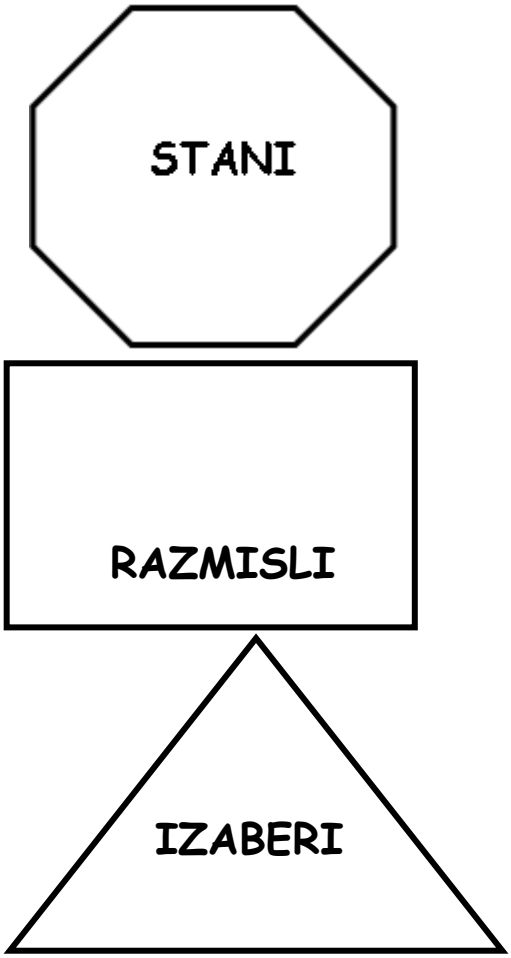
c) Izaberi. Nakon razmišljanja o tome što bi sve mogao **učiniti izaberi onu mogućnost za koju postoji NAJVIŠE dobrih razloga**

ZAPAMTI:

Svatko se ponekad naljuti i uznemiri. To je normalno.

Kad su tvoji osjećaji zaista snažni lako je donijeti krivu odluku.

«Stani, razmisli, izaberi» je vještina koja ti može pomoći da se na bolji način nosiš sa situacijom.



ZAPAMTI ZLATNO PRAVILO:

Ponašaj se prema drugima onako kako bi želio da se drugi ponašaju prema tebi!