

KURSY INTERNETOWE Z OPERONEM

# EMOCJE – SPRZYMIERZEŃCY CZY WROGOWIE W PRACY NAUCZYCIELA?

## MODUŁ 2.

Mądra kontrola negatywnych emocji

AUTORKA: DR DOROTA SZCZYGIEŁ

# KWESTIONARIUSZ WYRAŻANIA ZŁOŚCI

Istnieją dwa typy wyzwalaczy złości: zewnętrzne i wewnętrzne.

- **Wyzwalacze zewnętrzne** to sytuacje.
- **Wyzwalacze wewnętrzne** to nasze myśli, przekonania i interpretacje dotyczące tych sytuacji; to to, co mówimy do samych siebie, gdy mamy do czynienia z wyzwalaczami zewnętrznymi.

Na wyzwalacze zewnętrzne mamy ograniczony (żaden) wpływ. Na wyzwalacze wewnętrzne, czyli na nasze myśli, mamy wpływ OGROMNY. Źródłem wielu niepotrzebnych (z punktu widzenia naszych interesów) epizodów złości są niekonstruktywne interpretacje sytuacji. Zdarza się nawet, że obojętne sytuacje błędnie interpretujemy jako zagrażające i naruszające nasze interesy, co prowadzi do powstawania niepotrzebnej złości. W kontroli złości zasadnicze znaczenie ma umiejętność zauważania takich niekonstruktywnych interpretacji.

Przykłady niekonstruktywnych interpretacji powodujących złość:

- **Koncentracja na sobie** („Jak on śmie tak do mnie mówić?!”).
- **Przypisywanie komuś złych intencji** („Mówi tak, bo chce mi sprawić przykrość...”).
- **Obwinianie innych** („Ona sama się o to prosi: w końcu ją huknę!”).

Kontakty z innymi ludźmi dostarczają nam wielu zewnętrznych wyzwalaczy złości. Ludzie spóźniają się na spotkania („Pewnie nas lekceważą!”), nie zgadzają się z naszymi opiniami („Pewnie chcą nas upokorzyć!”), usiłują przerzucić na nas swoje obowiązki („Pewnie chcą nas wykończyć!”).

## ZADANIE DO WYKONANIA

### ZADANIE 1.

Warto zastanowić się nad „wyzwalaczami złości” w relacjach z innymi oraz nad naszymi reakcjami. Temu służy kwestionariusz na kolejnej stronie. W lewej kolumnie wymienione są różne osoby. Proszę, przypomnij sobie sytuacje, które wywołały Twoją złość podczas kontaktów z tymi osobami. Jakie były Twoje interpretacje tych sytuacji? Jakie były Twoje reakcje? I najważniejsze pytanie: Co wywołało Twoją reakcję – czyjeś zachowanie czy Twoja interpretacja tego zachowania?

	ZEWNĘTRZNE WYZWALACZE ZŁOŚCI	WEWNĘTRZNE WYZWALACZE ZŁOŚCI	MOJA REAKCJA
<i>np. relacja z sąsiadką X</i>	<i>Nie odpowiedziała na moje powitanie.</i>	<i>Lekceważy mnie.</i>	<i>Unikanie kontaktu. Wrogość.</i>
<i>np. relacje uczennicą Z</i>	<i>Ziewa podczas lekcji i patrzy w okno.</i>	<i>Chce mi pokazać, że moja lekcja ją nudzi.</i>	<i>Ostro zwracam jej uwagę. Jesteś w szkole, a nie w domu!</i>
Relacje z koleżankami i kolegami z pracy			
Relacje z uczniami			
Relacje z rodzicami uczniów			
Relacje z przełożonymi			
Relacje z sąsiadami			
Relacje z rodziną (rodzice, rodzeństwo, dalsi krewni)			
Relacje z partnerem/partnerką			
Relacje z dziećmi			
Relacje z przyjaciółmi			
Relacje ze znajomymi			
Relacje z .....			