



# CODZIENNIK RODZICIELSKIEJ ZŁOŚCI CZ.1.

DLACZEGO się złościmy  
i JAK działa mechanizm złości?



# PLAN SPOTKANIA


---

Odpowiedź na pytanie:  
DLACZEGO SIĘ ZŁOŚCIMY?

Odpowiedź na pytanie:  
JAK DZIAŁA MECHANIZM  
ZŁOŚCI?





A woman with dark hair is shown from the chest up, looking down with a pained expression. Her hands are pressed against her temples, and her mouth is open as if crying or shouting. The background is a plain, light-colored wall. The image is dimly lit, with a dark overlay at the top.

“POTRZĄSNEŁAM NIM... WTEDY MAŻ WZIAŁ  
GO ODE MNIE I POWIEDZIAŁ, ŻE CHYBA OSZALAŁAM.  
A JA JUŻ NAPRAWDĘ NIE MOGŁAM, MAŁY DARŁ SIĘ  
OD DWÓCH GODZIN.”





“SZARPAŁAM NIM. CHCIAŁAM, ŻEBY PRZESTAŁ BIĆ SIOSTRĘ.”





“WRZESZCZAŁAM GŁOŚNIEJ NIŻ ONI,  
ŻEBY W KOŃCU WYNIĘŚLI SIĘ I DALI MI POPRACOWAĆ.”





“POWIEDZIAŁAM JEJ, ŻE PRZEZ CIĄGŁE NOCNE POBUDKI,  
POBUDKI Z JEJ PRZYCZYNY, WYLĄDUJĘ W KOŃCU W SZPITALU.”





“KRZYKNAŁEM, ŻE JEŚLI JESZCZE RAZ ZRZUCI TĘ MISKĘ,  
TO BĘDZIE ZLIZYWAĆ JEDZENIE Z PODŁOGI.”





“WYRWAŁEM JEJ Z RĘKI ZABAWKĘ  
I KAZAŁEM NATYCHMIAST IŚĆ SPAĆ.”





“KŁÓCILIŚMY SIĘ PRZY NIEJ TAK BARDZO,  
AŻ ZAPYTAŁA, CZY SIĘ ROZWIEDZIEMY.”





“UDERZYŁEM GO.”



“Potrzaśnięłam nim.. Wtedy mąż wziął go ode mnie i powiedział, że chyba oszalałam. A ja już naprawdę nie mogłam, mały darł się od dwóch godzin.”

“Szarpałam nim. Chciałam, żeby przestał bić siostrę.”

“Wrzeszczałam głośniej niż oni, żeby w końcu wynieśli się i dali mi popracować.”

“Powiedziałam jej, że przez ciągłe nocne pobudki, pobudki z jej przyczyny, wyląduję w końcu w szpitalu.”

“Krzyknąłem, że jeśli jeszcze raz zrzuci tę miskę, to będzie zlizywać jedzenie z podłogi.”

“Wyrwałem jej z ręki zabawkę i kazałem natychmiast iść spać.”

“Kłóciliśmy się przy niej tak bardzo, aż zapytała, czy się rozwiedziemy.”

“Uderzyłem go.”



DLACZEGO  
SIĘ ZŁOŚCIMY?

---



STREFA WSPARCIA RODZICA



ZŁOŚĆ jest emocją ALARMOWĄ, która informuje nas, że nasze potrzeby nie są zaspokojone, a tym samym, nasz dobrostan jest zagrożony. Jest fizjologiczną i psychiczną reakcją na stres.

Złość:

- komunikuje nam coś ważnego
- mobilizuje do działania
- ostrzega przed niebezpieczeństwem
- pojawia się gdy ktoś narusza nasze granice
- jest sygnałem niezaspokojonych potrzeb

NIE DA SIĘ WYELIMINOWAĆ ZŁOŚCI.





JEDNOCZEŚNIE JESTEŚMY  
ODPOWIEDZIALNI  
ZA NASZĄ ZŁOŚĆ

---



STREFA WSPARCIA RODZICA



# BY MÓC ZAREAGOWAĆ MUSIMY ZNAĆ MECHANIZM PROWADZĄCY DO WYBUCHU ZŁOŚCI

 Zmiany hormonalne i zmiany w ciele

 Myśli zapalniki

 Narastające pobudzenie w ciele

 Narastające pobudzenie  
na poziomie myśli

 Reakcja ciała  
na myśli zapalniki  
**EKSPLOZJA**





---

Złość to NIE TO SAMO,  
co ZŁOSZCZENIE SIĘ :).

Pomiędzy ODCZUWANIEM złości,  
a DZIAŁANIEM podejmowanym w jej  
wyniku jest CZAS na WYBÓR.

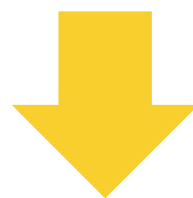




# MAMY DO DYSPOZYCJI DWIE DROGI

Droga nr 1:

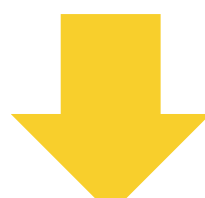
NIEZASPOKOJONA POTRZEBA



NARASTAJĄCY STRES



MYŚL ZAPALNIK



NAKRĘCAJĄCY SIĘ MECHANIZM  
ZŁOŚCI



WYBUCH “BOMBY ZŁOŚCI”





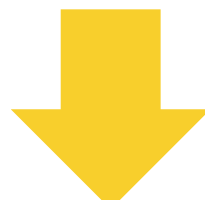
# MAMY DO DYSPOZYCJI DWIE DROGI

Droga nr 2:

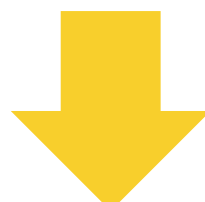
NIEZASPOKOJONA POTRZEBA



NARASTAJĄCY STRES



MYŚL ZAPALNIK



STOP - KLATKA



AUTOPOMOC





STREFA WSPARCIA RODZICA

Bibliografia:

“Uwaga! Złość.”

Ewa Tyralik-Kulpa





STREFA WSPARCIA RODZICA

Dziękuję za udział  
w WEBINARZE

