

СТАНИ

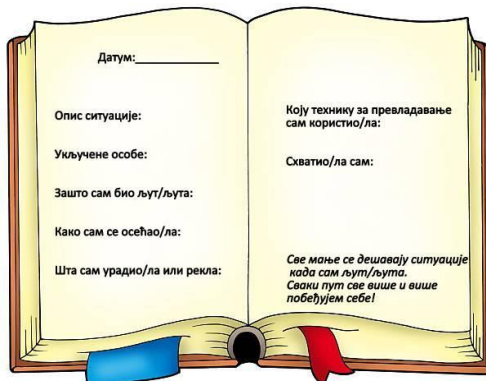
РАЗМИСЛИ

КРЕНИ!

Припремила:
Изабела Поповић, психолог

5. Дневник љутње:

-пишите о својим емоцијама
-писање помаже у превладању
осећања и јачању личности.



Ево шта још можете да урадите да бисте се ослободили љутње или да љутње уопште и не дође?



ЉУТЊА



Осећате ли се понекад:

безвредно

осветољубиво

као да вас нико не воли

огорчено

као да вас нико не разуме

Често се иза таквих осећања крије **ЉУТЊА**



На кога се љутите:

*на себе, * на родитеље, *на друга, * на другарицу, *на учитељицу, *на наставнике, *на све људе, * на цело свет....



Љуте вас ситуације, ствари, догађаји, односи...



ШТА ЈЕ ЉУТЊА?

Емоционална реакција која усмерава понашање.

Љутња се дешава када особа спречена да оствари циљ.

Нормално је да се понекад љутимо. Изражавање љутње је здраво, али губитак контроле није.



ТЕХНИКЕ КОНТРОПЕ ЉУТЊЕ



1. Упозоравајуће светло

- замислите светло у глави, светло се пали и гаси "Успори и размисли"

2. Бројање до 10

- дубоко удахните на нос, издахните на уста, и полако почните да бројите у себи.



3. Унутрашњи говор

-говорите себи позитивне реченице нпр.: „Не морам да се свађам“, „Нећу дозволити да ме то погоди“, „Он својим понашањем говори о себи“...



4. Размисли поново

-сагледајте ситуацију поново



-размислите да ли ће вам љутња помоћи да остварите циљ.