

## **NOTATKI DLA UCZESTNIKÓW**

### **DOROŚLI I GNIEW. CO ROBIĆ, BY ZAPANOWAĆ NAD WYBUCHEM?**

#### **O czym warto pamiętać:**

- nieprzyjemne emocje biorą się z niezaspokojonych potrzeb. Jeśli czujesz, że rośnie twój gniew, sprawdź, jakimi swoimi potrzebami potrzebujesz się zaopiekować.
- zazwyczaj pod gniewem jest inne uczucie, np. bezsilność, wstyd, niemoc, strach. Świadomość i komunikowanie tego, co naprawdę się czuje, pomaga udzielić sobie skutecznej pomocy.
- ciało zawsze wysyła sygnały ostrzegające, że kończą się twoje zasoby. Czy znasz swoje „czerwone lampki”?

#### **Pytania pomocne w zmianie schematu reagowania:**

- Jak inaczej chcę reagować w tej sytuacji?
- W jaki sposób to będzie użyteczne?
- Po czym poznam, że zaczynam to robić?
- Jaki byłby kolejny krok?
- Kiedy w przeszłości już to robiłem/robiłam? Co działało?