

Prejavy zlosti

Chodievam hrať tenis, aby som si udržal telesnú kondíciu a najmä psychicky si oddýchol. Niekedy sa potrebujem vyzúriť na loptičku, raketu, vietor, zlý povrch. Môj kolega zásadne nadáva na svojho partnera, znervózňuje nielen seba a kolegu, ale všetkých, čo hrajú. Ďalší v štvorhre nadáva na seba, aký je „blbec“, keď vyhodí ľahkú loptičku za čiaru. Ako psychológ premýšľam, aké spôsoby používajú rozliční ľudia na odreagovanie svojej zlosti a ako reagujú na neúspechy. Kam umiestňujú príčiny svojho zlyhania...

Úloha č. 1

Vysvetli, čo má hlavná postava nášho príbehu na mysli, keď hovorí, že si na tenis chodí psychicky oddýchnuť.

.....
.....
.....

Úloha č. 2

Vymenuj niektoré povolania, v ktorých človek potrebuje veľa psychickej odolnosti.

.....
.....

Úloha č. 3

Z nasledujúcich činností vyber tie, pri ktorých je predpoklad psychicky si oddýchnuť:

1. práca v záhrade
2. surfovanie po internete
3. prechádzky, turistika
4. čítanie odbornej literatúry
5. plávanie
6. domáce práce
7. počúvanie hudby
8. sledovanie televízie
9. plánovanie programu pre rodinu
10. futbal

Úloha č. 4

Porovnaj svoje odpovede s odpoveďami spolužiakov a diskutujte o sporných odpovediach. Vypíš činnosti, na ktorých ste sa všetci zhodli:

.....
.....

Úloha č. 5

Ako reaguješ pri športe na neúspech ty?

.....
.....



Úloha č. 6

Ako a kde si vybíjaš svoju zlosť a nespokojnosť?

.....
.....
.....

Úloha č. 7

Spomeň si na situácie, keď si sa nazlostil. Kam umiestňuješ vinu v týchto prípadoch?

a/ Nadávaš na seba?

b/ Nadávaš na druhých ľudí, vinu pripisuješ im?.....

c/ Komu najčastejšie?

d/ Snažíš sa zlosť preorientovať na nejakú vec, na niečo mimo seba a ľudí okolo teba?.....

e/ Na čo nadávaš?.....

f/ Nenadávam na nikoho, neničím veci, som ticho a zlosť a hnev dusím v sebe

ÁNO - NIEKEDY - NIE

Človek by si mal nájsť spôsob odreagovania zlosti, nespokojnosti, hnevu. Nemali by to byť iní ľudia! Umiestňovanie viny von zo seba je nebezpečné a je dobre popremýšľať, čo je vo mne, čím som spôsobil, že vznikol takýto stav hnevu a zlosti a ako môžem riadiť svoje prežívanie a emócie.

Umiestňovanie príčin neúspechov môže byť:

1. do seba
2. von do niekoho iného
3. do niečoho mimo človeka

Napríklad žiak má zlé výsledky v škole. Príčiny neúspechu môže pripisovať sebe – svojej lenivosti, ale aj tvrdiť, že nemá „bunky“ na učenie, že sa taký už narodil, že nemá šťastie. Môže príčiny neúspechu pripisovať niekomu inému – učiteľ na mne „sedi“ a mimo seba – učivo bolo veľmi ťažké.

Správne je, aby rodičia dieťa usmerňovali tak, aby hľadalo príčiny v sebe, vo svojej usilovnosti a sebakontrolle.