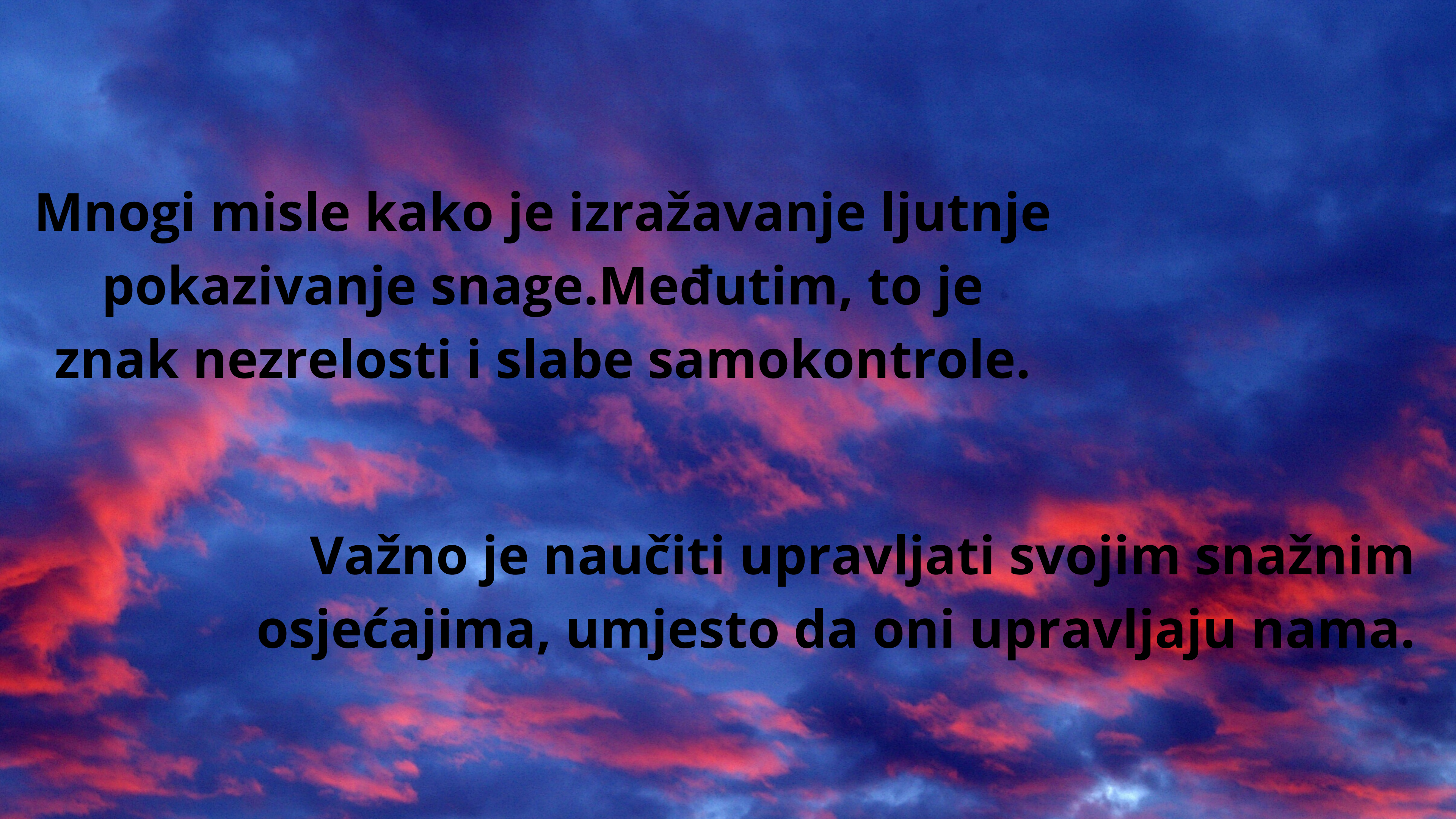


Kako se nositi s ljutnjom?

Pedagoginja: Zrinka Sučić Ćosić

**Ljutnja je snažna emocija
koja nas može "obuzeti"
i daje nam osjećaj
gubljenja
kontrole nad sobom.**





**Mnogi misle kako je izražavanje ljutnje
pokazivanje snage. Međutim, to je
znak nezrelosti i slabe samokontrole.**

**Važno je naučiti upravljati svojim snažnim
osjećajima, umjesto da oni upravljaju nama.**

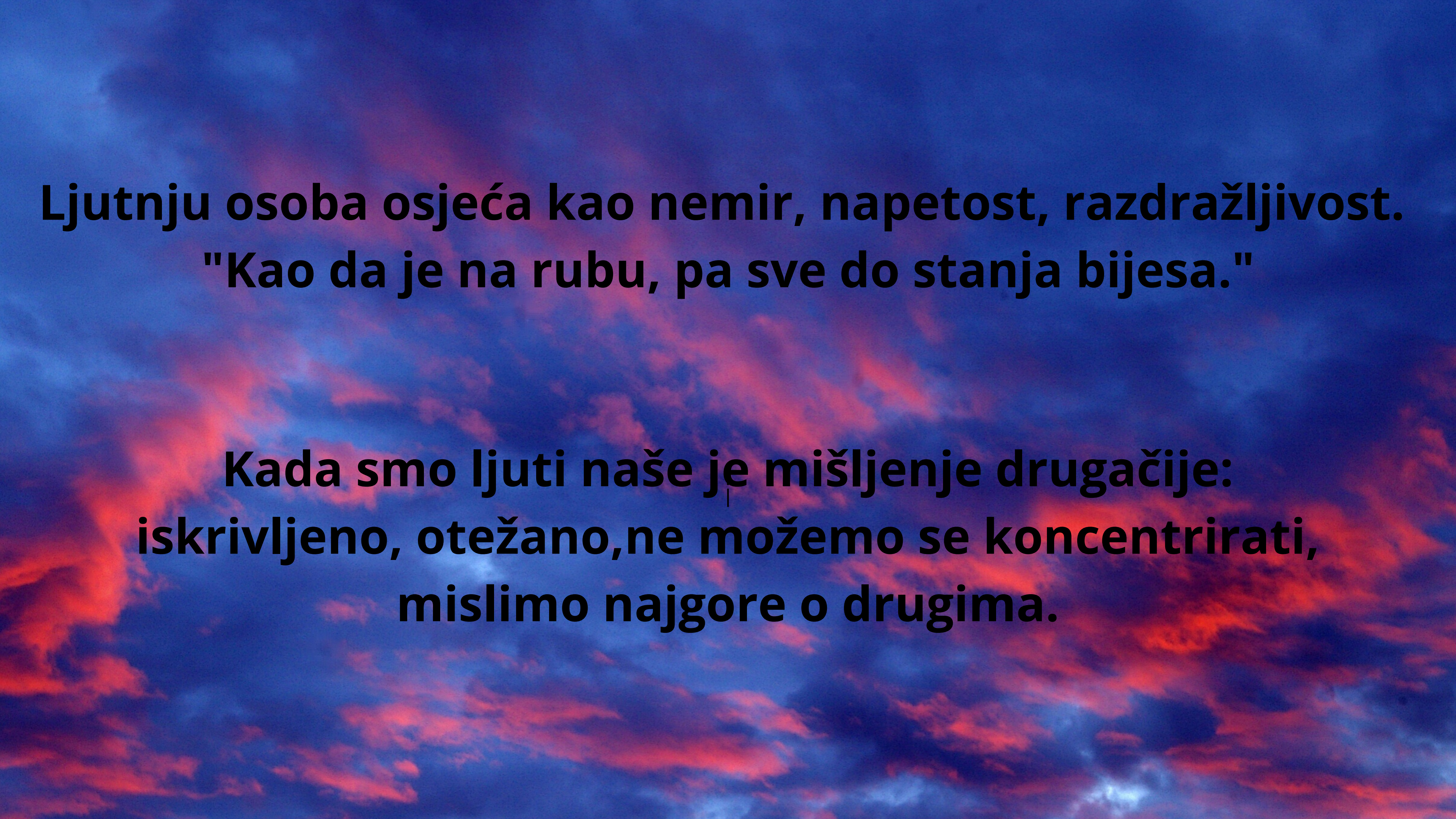
Kad ljutnja postaje problem ?

- kad je presnažna**
- ako se događa često**
- kada traje predugo**
- prelazi u agresivnost ili
nasilje**
- remeti odnose ili rad**

Ljutnja

Okidač za ljutnju:

- vanjski - problem s okolinom
- unutarnji - misli, osjećaji, brige



**Ljutnju osoba osjeća kao nemir, napetost, razdražljivost.
"Kao da je na rubu, pa sve do stanja bijesa."**

**Kada smo ljuti naše je mišljenje drugačije:
iskrivljeno, otežano, ne možemo se koncentrirati,
mislimo najgore o drugima.**

**Učestao osjećaj ljutnje je štetan.
Nekontrolirana i česta ljutnja znak su nezrelosti
i slabe kontrole.**



Važno je:

- prepoznati rane znakove napetosti i ljutnje
(sasjeći ih u korijenu)**
- udaljiti se od situacije kada si u afektu**
- u smirenoj fazi u stanju smo početi drugačije
sagledati situaciju i tražiti moguća rješenja**
- naći način kako se nositi s kroničnom napetošću**
- koristiti samokontrolu i umirujući samogovor**
- pokušati napraviti samoprocjenu nadolazeće
situacije i nastojati se s njom drugačije nositi**



Negativne emocije su podjednako toksične kao pušenje
i povišene masnoće u slučaju srčanih obolenja.

Dugoročne posljedice ljutog ponašanja

- narušavanje međuljudskih odnosa
- gubljenje prijatelja
- izoliranost od društva

Umjesto ljutog ponašanja odaberi ono koje bi najbolje odgovaralo situaciji.

**Možda je u početku teško, no kada se dobro uvježba lakše će biti primijeniti
u određenim situacijama.**

Alternativni načini iskazivanja bijesa i ljutnje:

- možeš izraziti svoje potrebe
- zauzeti se za sebe
- rješavati konflikte i pregovarati bez prijetnji, uvreda i grubih riječi
- možeš predložiti moguća rješenja i iznesti svoja očekivanja
- važno je biti spreman saslušati drugu stranu
- prisjetiti se kako u ljutnji iskrivljujemo i srljamo sa zaključcima

Kako si pomoći?

Organiziraj vrijeme za rad i
odmor.

Dovoljno spavaj.

Bavi se hobiem i svim
aktivnostima koje voliš.

Čini sve što pomaže nositi se
s frustracijama i situacijama
koje izazivaju ljutnju.

Ako si pogriješio, rekao grubu riječ ili
postupio previše burno - ISPRIČAJ SE!

The background of the image is a full-frame photograph of a sky at sunset or sunrise. The sky is a deep, vibrant blue, filled with wispy, textured clouds. These clouds are illuminated from below, giving them a strong reddish-pink or magenta hue. The lighting creates a sense of depth and drama, with the clouds appearing to glow against the darker blue of the upper sky. The overall mood is serene yet powerful.

Hvala na pažnji!