

## Jak radzić sobie ze **ZŁOŚCIĄ?**



### **Złość**

- jest emocją, potrzebną w życiu, jak każda inna
- ma swoją specyficzną rolę
- odczuwa ją każdy człowiek, niezależnie od wieku
- jest tak samo ważna i potrzebna jak smutek, radość, strach czy zaskoczenie
  
- jest emocją, a więc jest naturalną reakcją na rzeczy, które dzieją się w nas lub wokół nas
  
- czasem trudno nam nad nią zapanować
  
- ważne jest, by umieć kontrolować to, jak przekazujemy swoje uczucia innym ludziom

## Sposoby na radzenie sobie w sytuacji, kiedy ogarnia nas złość.

### Gdy czuję złość:

- narysuję to, co lubię
- narysuję swoją złość
- będę odliczał trójkami do tyłu np.; 33,30...
- powiem bez użycia brzydkich słów, co mi przeszkadza
- pomyślę o czymś przyjemnym
- przerwę pracę na 5 minut i poćwiczę
- zgniotę gazetę, niepotrzebną kartkę
- spokojnie pooddycham
- wypiszę na kartce, to co chciałbym powiedzieć, wykrzyzczyć
- posłucham ulubionej muzyki
- pogniatam plastelinę

### **A jakie są Twoje sposoby na złość?**

### Gdy czuję złość nie wolno mi:

- mówić brzydkich słów, piszczeć, krzyczeć,
- krzywdzić innych (w tym siebie): uderzyć, szczypać,
- gryźć, pluć,
- niszczyć rzeczy wspólnych, innych osób czy swoich własnych,