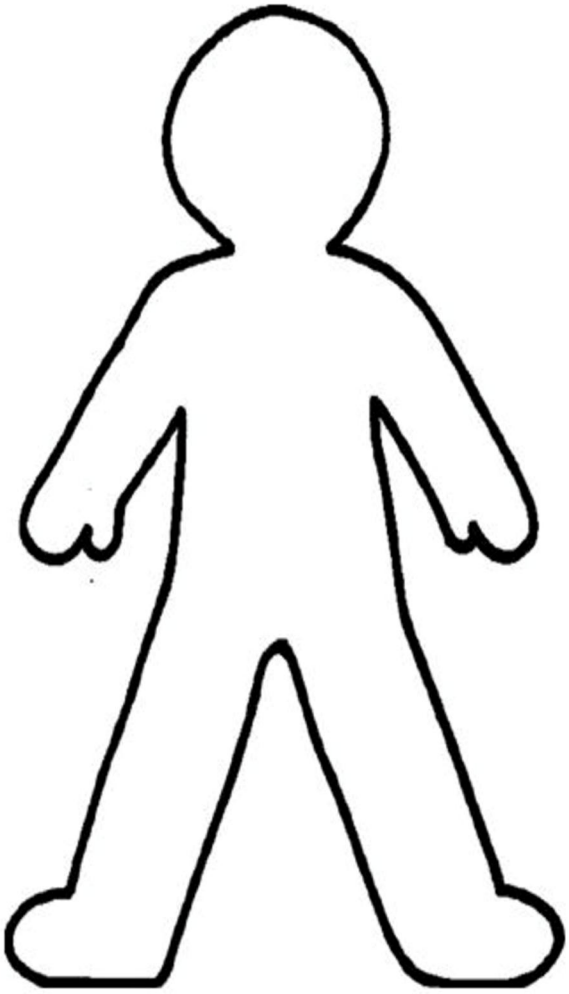
Temat: Jak radzić sobie ze złością?

1.Obejrzyj proszę krótki filmik

https://www.youtube.com/watch?v=r6g3_z0r770

2. Teraz postaraj się odpowiedzieć na pytania:

- W wolnym czasie najbardziej lubię:
  ……
  ……
- Lubię, kiedy ludzie mówią mi
  ……
  ……
- Nie lubię kiedy ludzie mówią mi
  ……
  ……
- Złości mnie kiedy ktoś
  ……
  ……
- Do szału doprowadza mnie
  ……
  ……
- Do szału doprowadza mnie
  ……
  ……
- Kiedy się złoszczę to
  ……
  ……
- Kiedy się złoszczę pomaga mi
  ……
  ……
- O swoich uczuciach najchętniej rozmawiam z
  ……
  ……
- Najtrudniej zachować mi spokój gdy
  ……
  ……



1

3. Wydrukuj sobie sylwetę człowieka

Twoim zadaniem jest zaznaczenie obszarów w ciele człowieka, w których może pojawić się złość. Kolorem czerwonym zaznacz miejsca gdzie złość odczuwać można fizycznie np. rumieńce, pięści. na niebiesko zapisz myśli które towarzyszą złości.

Pamiętaj gdy czujemy lekkie zdenerwowanie to możemy:

- z kimś porozmawiać,
- zrobić kilka oddechów
- zastanowić się co może być przyczyna
- napić się herbaty

Kiedy jednak złość jest duża i trudno ja opanować to można ja wyładować np. tupiąc, skacząc, bijąc w poduszkę. Działaj wtedy gdy odczuwasz lekka złość - jest ona łatwiejsza do skontrolowania.

Pozdrawiam Cię serdecznie!