**Temat: Dlaczego złość jest nam potrzebna?**

Rozmawialiśmy już o sposobach radzenia sobie ze złością.

Dzisiaj chciałabym żebyś się zastanowił czy złość jest nam potrzebna.

Obejrzyj proszę krótki filmik:

<https://www.youtube.com/watch?v=beenqSbMZoY>

A teraz postaraj się odpowiedzieć na pytania:

**zad.1**

1. Kiedy się złościmy?
2. Czym informuje nas nasza złość?
3. Czy złość jest dobra albo zła?
4. Jak działa na nas nasza złość?
5. Kiedy złość może nam pomóc?

**zad.2**

Wybierz sobie jedno z poniższych zdjęć i postaraj się odpowiedzieć na pytania: z jakich powodów dwie postaci widoczne na slajdach odczuwają złość.





* Jak myślisz, co zdarzyło się wcześniej?
* Co rozzłościło osobę na zdjęciu?
* Jak bardzo się ona złości?
* Czy przypominacie sobie podobne sytuacje?
* Jak się w nich czujecie?
* Kiedy wy się najczęściej złościcie?
* Czy dzieci złoszczą się w podobnych sytuacjach jak rodzice?
* Po czym poznajemy, że ktoś się złości? (sygnały płynące z ciała, myśli, mowy, zachowania).

O emocjach rozmawialiśmy już wiele razy, podsumujmy zatem to co już wiesz:

* Złość, jak wszystkie inne emocje nie jest ani dobra, ani zła. Może być uzasadnioną i mądrą reakcją organizmu na daną sytuację.
* Złość należy zaakceptować, ale też odróżnić od agresywnego zachowania, do którego może ona prowadzić. Należy odróżnić emocje, które wyrażamy, od zachowania, które te emocje wywołują i które da się kontrolować.
* Złość jest ważnym sygnałem zarówno dla nas, jak i dla otoczenia:

Informuje, że pojawił się problem, że dzieje się coś niekorzystnego dla nas.

Ale pojawia się również wtedy gdy:

* Chcemy uciec od odpowiedzialności
* Tracimy poczucie kontroli nad innymi i sobą
* Nie mamy pewności, że nasze poglądy i opinie są̨ słuszne Nie potrafimy rozwiązać inaczej konfliktu czy problemu
* Może mobilizować do działania, a także walki czy obrony w niebezpiecznych sytuacjach.

Przypomnij sobie jak można bezpiecznie wyrazić swoja złość.

* ……………………………………………………………………………………………………………………….
* ………………………………………………………………………………………………………………………..
* ……………….…………………………………………………………………………………………………….…
* …………………………………………………………………………………………………………………….….
* ………………………………………………………………………………………………………………………..