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, wykrzyczeć**
- **posłucham ulubionej muzyki**
- **pougniatam 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,**