***Temat : Złość*** – jak sobie z nią poradzić?

[](https://pixabay.com/pl/vectors/z%C5%82y-z%C5%82o%C5%9B%C4%87-rozczarowany-las-%C5%82adny-4609592/)

***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 ze złością:***

- narysuję to, co lubię

- narysuję swoją złość

- będę odliczał

- powiem bez użycia brzydkich słów, co mi przeszkadza

- pomyślę o czymś przyjemnym

- przerwę pracę na 5 minut i poćwiczę

- spokojnie pooddycham

- zrobię coś co lubię

***Twoje sposoby radzenia sobie ze złością***

……………………………………………

……………………………………………

……………………………………………

……………………………………………

……………………………………………

Na podstawie materiałów opracowanych przez Aneta Neffe, Bożena Pastwa, Ewa Podemska (Jak radzić sobie ze złością?)

**Wypełnij kartę pracy ,,Koła złości’’ (plik PDF koła złości)**