Środa , 22.04.20

Witajcie!

**Temat na dziś: „ZŁOŚĆ W KAGAŃCU”**

 Dzisiaj zajmiemy się tym, co prawdopodobnie dotyczy każdego z nas, a nasila się szczególnie, gdy nie możemy realizować swoich potrzeb , bo ograniczają nas różne zasady ważne dla naszego zdrowia i bezpieczeństwa, czyli nie możemy wyjść z domu, spotkać się ze znajomymi, mamy duuużo pracy, zadań które nie koniecznie chce nam się robić...… wtedy coraz częściej dopada nas …. **ZŁOŚĆ** …

Spróbuj odpowiedzieć na pytania:

*Co to jest złość? …….*

*Moja złość:*

**

*Złoszczę się wtedy, gdy ….*

*Kiedy się złoszczę, wtedy robię to: ……..*

*Ciągle złoszczę się na ….*

*Ja najczęściej złoszczę (kogo?) …….., bo (co takiego robię?) …….*



**I CO JA MOGĘ ZROBIĆ Z TĄ ZŁOŚCIĄ?**

**ŻEBY NIE CZUĆ SIĘ JESZCZE GORZEJ,**

**NIE NAROZRABIAĆ,**

**NIE ZROBIĆ PRZYKROŚCI I KRZYWDY SOBIE I INNYM?**

**Nieagresywne sposoby na wyrażanie złości:**

* Balon złości: nadmuchaj balon, podpisz, rozdepcz …
* policz od 50 w dół,
* idź na spacer,
* porozmawiaj z przyjacielem,
* wykonaj głębokie oddechy,
* możesz wypocić złość – czyli zrób jakieś ćwiczenia,





posłuchaj muzyki,

* napisz wściekły list: napisać, podrzeć i wyrzucić – symbolicznie złość,
* udziel informacji zwrotnej: powiedz co czujesz? (jestem zły,…) dlaczego? (jestem zły, bo….; złości mnie , gdy …) wyraź swoje oczekiwania: (chciałbym, żebyś … np. więcej tak nie robił …)
* a może znasz jeszcze inne nieagresywne sposoby … napisz

**Zadanie: narysuj swoją złość, a następnie przerysuj ją na pozytywny obrazek ( dorysuj takie elementy, które będą przyjazne, złagodzą twój obraz złości.**

**PAMIĘTAJ!**

**MASZ PRAWO DO ODCZUWANIA I WYRAŻANIA SWOICH UCZUĆ - RÓWNIEŻ ZŁOŚĆI**

**WAŻNE W JAKI SPOSÓB TO ZROBISZ**

**NIE CHODZI O TO, ŻEBY STŁUMIĆ W SOBIE EMOCJE ZŁOŚCI, GNIEWU, ALE BY UMIEĆ NAD NIMI ZAPANOWAĆ I WYRAZIĆ W SPOSÓB AKCEPTOWANY SPOŁECZNIE (CZYLI NIE AGRESYWNIE!)**

** Jeśli uda Ci się tak opanować swoją złość to …**

**Powodzenia i przyjemnego dnia c.Beata**