

Znasz kogoś komu przyda
się ta broszura?
Prześlij ją dalej!



Wejdź na moją stronę.
dobremiejsce-doradztwo.pl



Jesteś w **Dobrym Miejscu**.
Zapraszam do współpracy.

Do zobaczenia!

Ola



Jak wyrażać złość, ABY NIE KRZYWDZIĆ INNYCH?

Złość to emocja, która może się wiązać z
przekroczeniem Twoich granic, jakimś
niepowodzeniem czy zagrożeniem.

Nie jest to ani dobra, ani zła emocja, ale jest Ci
potrzebna, aby zachować **równowagę emocjonalną**.



Dlaczego przychodzi do Ciebie **złość**?



Jesteś głodny/a,
zmęczony/a,
niewyspany/a.



Potrzebujesz, aby
rodzice/opiekunowie
dali Ci więcej uwagi.



Wokół Ciebie za
dużo się dzieje.



Wdarzyło się coś
nieprzyjemnego.



Coś Cię wystraszyło
albo boisz się czegoś.



Ktoś sprawił Ci
przykrość.



Potrzebujesz
więcej ruchu i
zabawy.



Pomimo wielu prób,
nie potrafisz czegoś
zrobić, z czymś sobie
poradzić.

Narysuj **emocje**



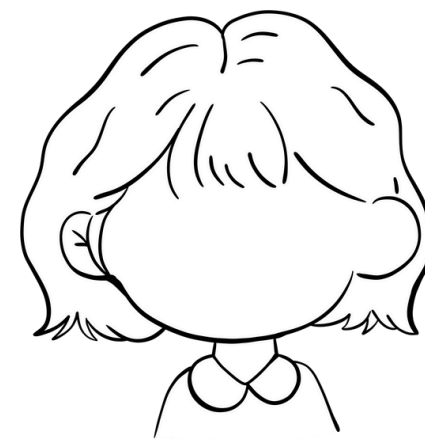
radość



smutek



zdziwienie



złość



Narysuj **emocje**



ciekawość



miłość



zmęczenie



strach

Co się z Tobą dzieje kiedy wpadasz w **złość**?



Na Twojej twarzy pojawiają się wypieki i czujesz jak robi Ci się gorąco.



Czujesz jak głos więźnie Ci w gardle albo wręcz przeciwnie chce Ci się krzyczeć.



Twoje ciało zaczyna się napinać, a ręce zaciskają się w pięści.



Twoje ciało drży i trzęsie się.



Twoje serce zaczyna bić coraz szybciej.



Pojawia się nieprzyjemny ucisk w brzuchu.



Jak działa Twój mózg kiedy się **złości**sz?



Zaczyna działać **szybko i wybuchowo**, przez co trudno go zatrzymać. Może być tak, że chce Ci się wtedy krzyczeć, bić, kopać, rzucać, niszczyć, gryźć, pluć, drapać albo szczypać!



To wszystko jest zupełnie normalne!
Możesz czuć i wyrażać swoją złość!

Ważne, aby **przy tym nie ranić i nie krzywdzić innych**.
Możesz to wszystko robić w bezpiecznych dla Ciebie i innych warunkach.



Żeby **złość** mogła znaleźć ujście i odlecieć, sprawdź, co możesz robić. Za każdym razem możesz wybrać inny sposób, ważne, aby próbować i ćwiczyć!

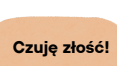


plakać



Motyla noga!

wołać - o kurczaki!
motyla noga!



Czuję złość!

mówić - złośćczę się,
czuję złość,
wkurzyłem/am się,



Jestem zły/a!



ryczeć jak tygrys



tupać i skakać



biegać po pokoju
albo na dworze



ściskać poduszki
albo pluszowego misia



przytulać się do mamy,
taty, kogoś bliskiego



zrobić bitwę
na poduszki



bazgrolić na papierze



drzeć kartki,
stare gazety



robić przysiady
albo pajacyki



napić się wody



oddychać głęboko
i wypuszczać powietrze
jakbyś chciał/a zdmuchnąć
świecek



krzyczeć

