

# 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.



Wydarzyło 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.



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



Na Twojej twarzy pojawiają się wypięki 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**, niczym wulkan, 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!



płakać



wołać - o kurczaki!  
motyla noga!

Czuję złość!

Jestem  
zły/a!

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



ryczeć jak tygrys



tupać i skakać



biegać po pokoju  
albo na dworze



ściskać poduszki  
albo pluszowego misia



prytulać się do mamy,  
taty, kogoś bliskiego



zrobić bitwę  
na poduszki



bazgrolić na papierze



drzeć kartki,  
stare gazety



robić przysiady  
albo pajacyki



napić się wody



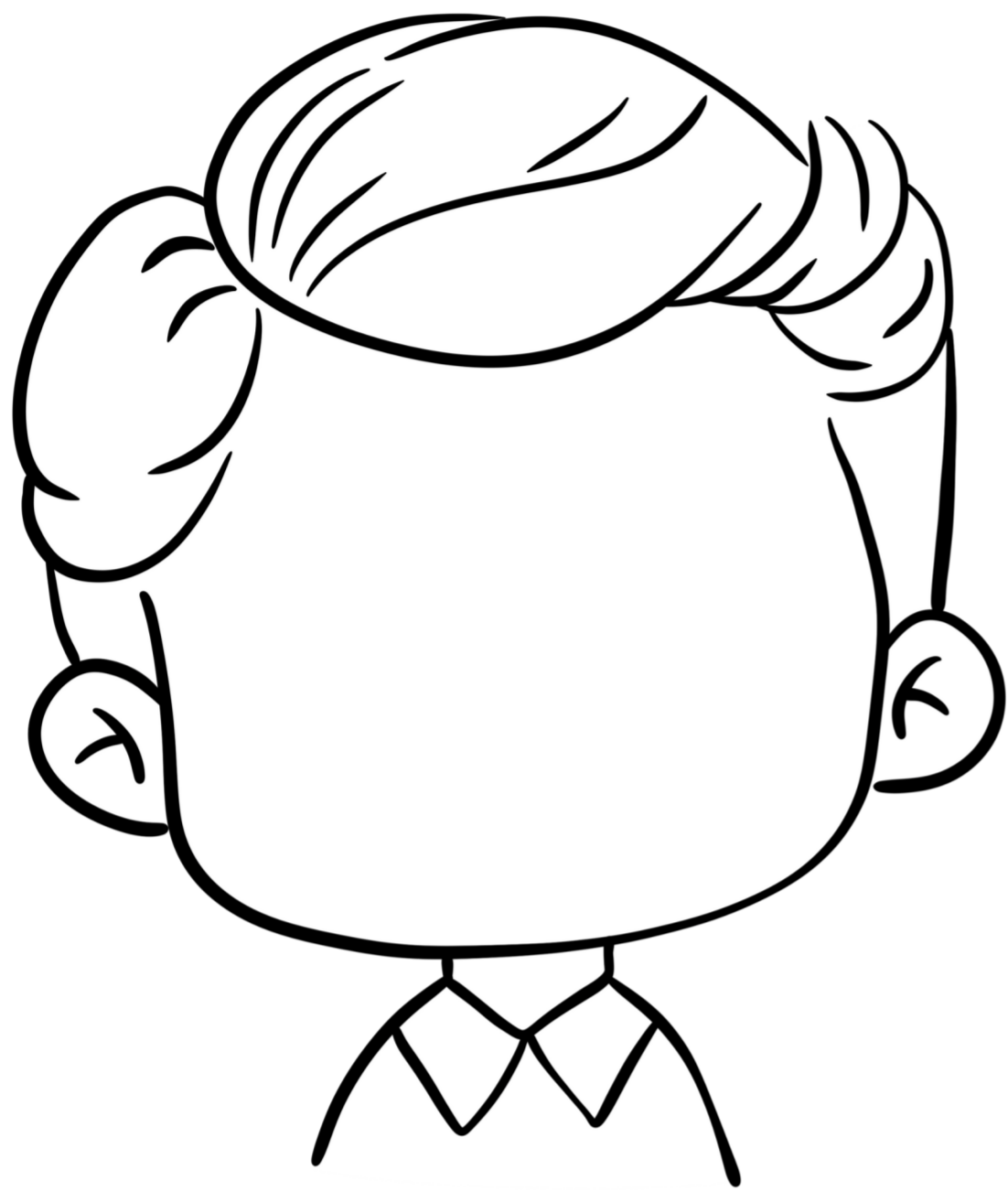
oddychać głęboko  
i wypuszczać powietrze  
jakbyś chciał/a zdmuchnąć  
świeczkę



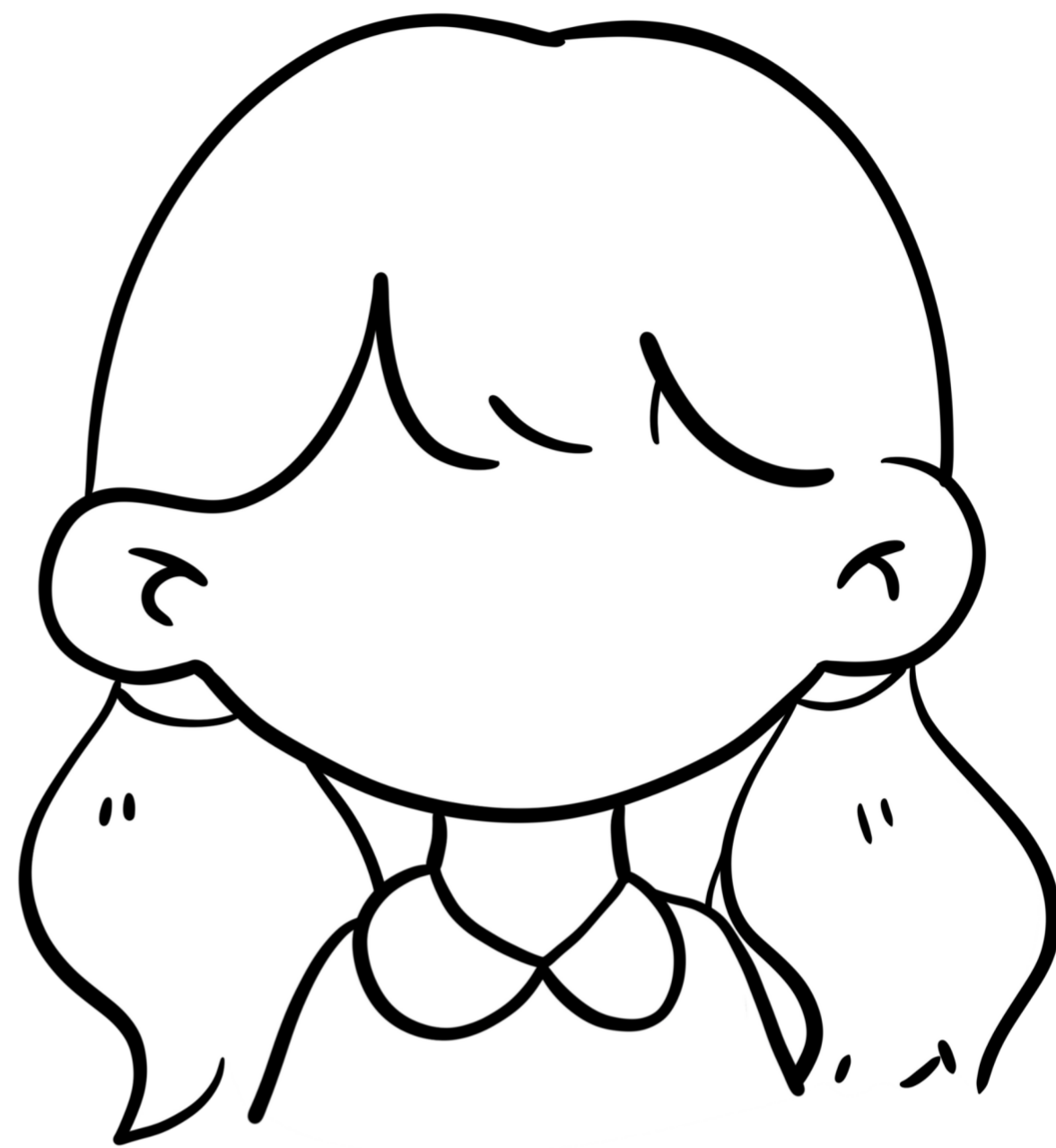
krzyczeć



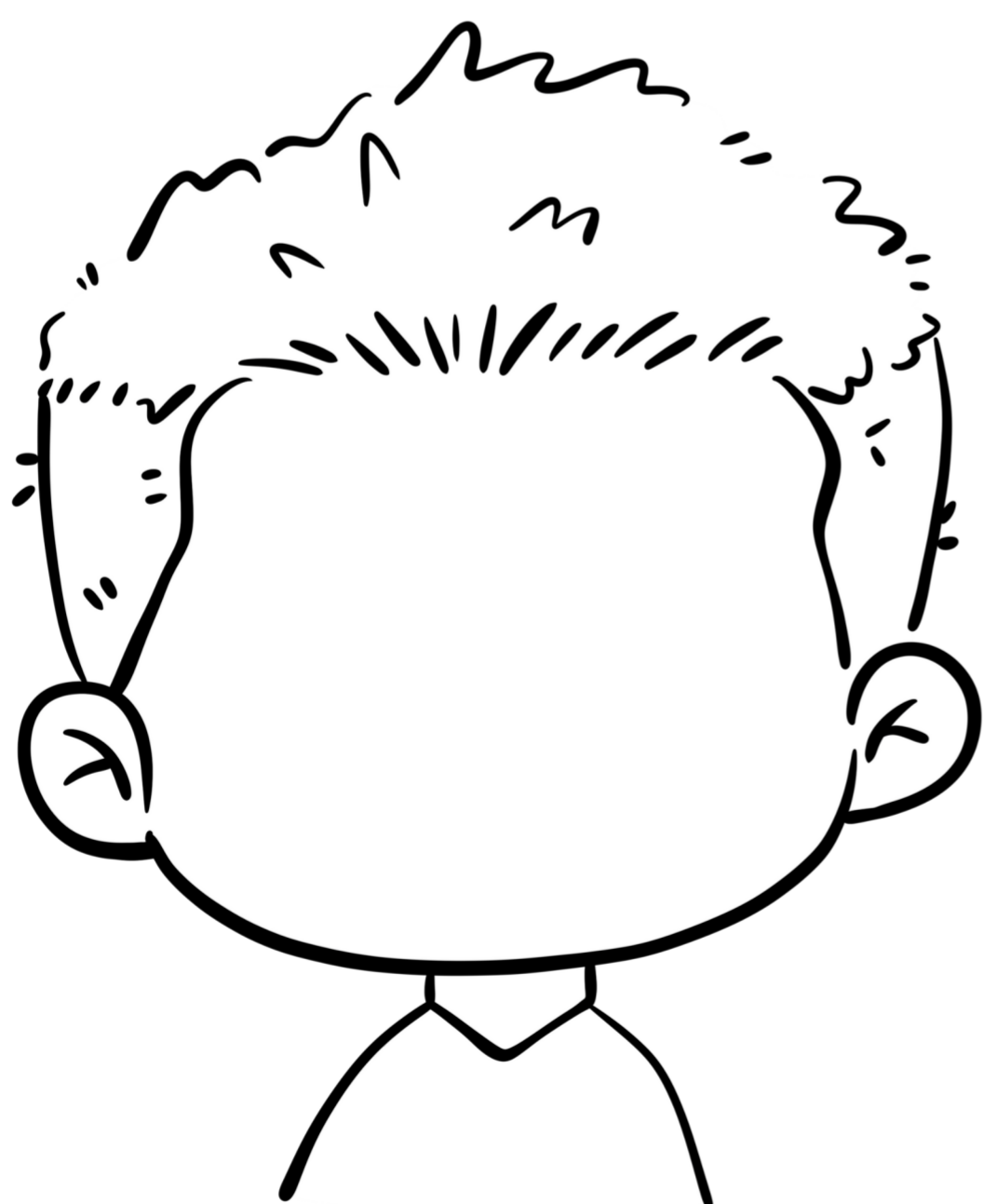
Narysuj **emocje**  
i porozmawiajmy o nich



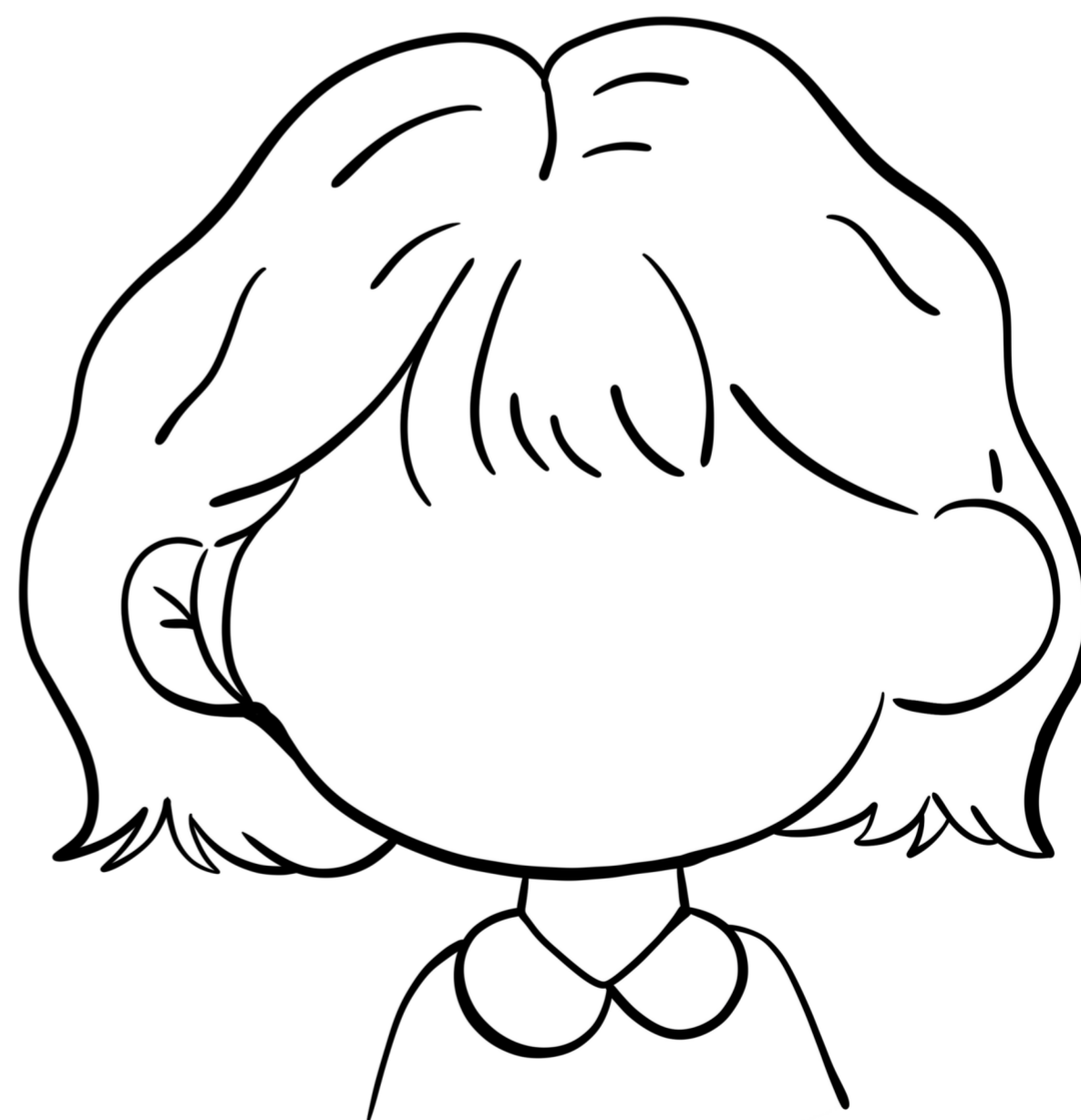
**radość**



**smutek**



**zdziwienie**



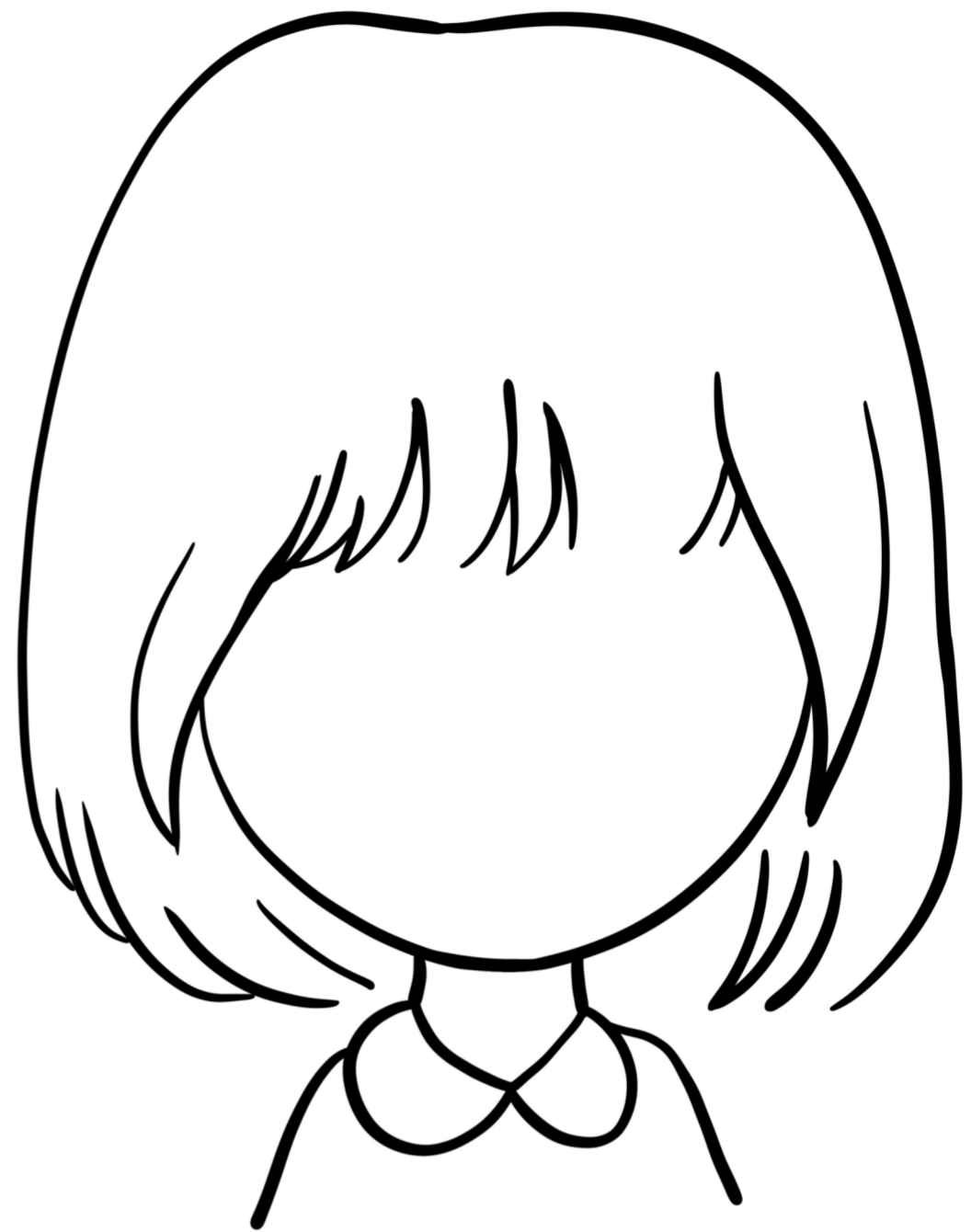
**złość**



Narysuj **emocje**  
i porozmawiajmy o nich



**ciekawość**



**miłość**



**zmęczenie**



**strach**



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



Wejdź na moją stronę.  
[dobremiejsce-doradztwo.pl](http://dobremiejsce-doradztwo.pl)



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

Do zobaczenia!