

# ZŁOŚĆ MNIE NIE POKONA!

## Czym jest ZŁOŚĆ?

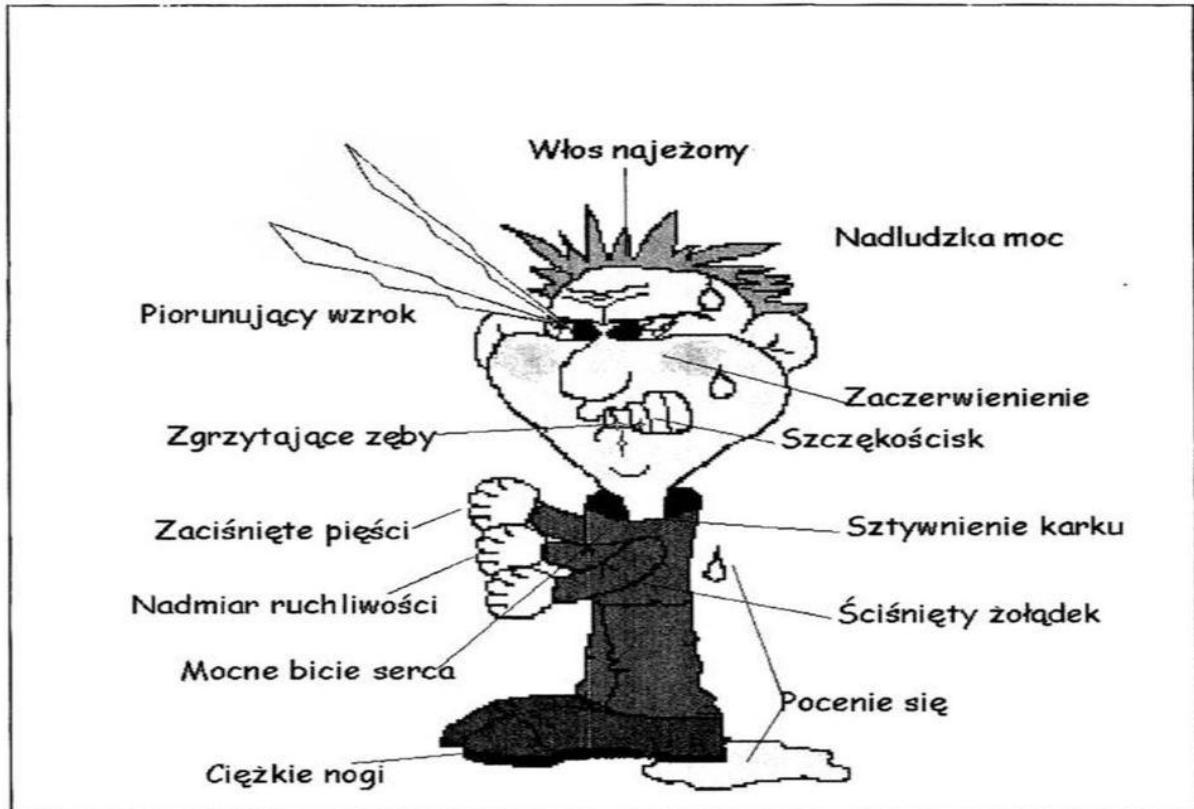
**Złość** – to emocja (uczucie) do której mamy prawo.

**Złość** – bywa nakręcana przez negatywne myśli (np. Znowu będzie..., Na pewno mi się nie uda...)

**Złość** – widać np. po oczach.

# JAK WYGLĄDA ZŁOŚĆ?

## FIZYCZNE OZNAKI ZŁOŚCI



## JAK RADZIĆ SOBIE ZE SWOJĄ ZŁOŚCIĄ:

- **Zatrzymaj się** i policz do dziesięciu.
- **Pomyśl** o możliwości wyboru:
  - powiedz tej osobie, własnymi słowami dlaczego jesteś zły,
  - na dany moment odejdź,
  - wykonaj ćwiczenie relaksacyjne.
- Zrealizuj swój najlepszy wybór.

## PRZYKŁADOWY KODEKS ZŁOŚCI

1. Mam prawo do złości, wolno mi się złościć.

2. Gdy jestem zły:

- narysuję to, co lubię;
- powiem bez użycia brzydkich słów, co mi przeszkadza;
- przerwę pracę na 5 minut i poćwiczę (bieg, podskoki...).

3. Gdy jestem zły nie wolno mi:

- mówić brzydkich słów, pisać, krzyczeć;
- nikogo (w tym siebie) uderzyć, szczypać, gryźć, pluć;
- niszczyć rzeczy wspólnych, innych osób czy swoich (książek, zeszytów...).

Przepraszam jeśli kogoś obraziłem i dokuczyłem.

Powodzenia – pedagog.

