

Czym jest Złość?

Złość jest trudną emocją. Czując złość możesz robić przykre rzeczy, których nie zrobiłbyś/zrobiłabyś w dobrym nastroju. Czy wiesz, że bycie od czasu do czasu złym jest normalne? Zdarza się to każdemu z nas.



Narysuj, jak wyglądasz, gdy jesteś zły/zła.

A large, empty rectangular area with rounded corners and a dashed border, intended for drawing a self-portrait when angry.

Co mówisz tylko wtedy, gdy jesteś zły/zła?

A large, empty rounded rectangular area with a solid black border and a small downward-pointing triangle at the bottom center, intended for writing thoughts or words when angry.

Czym jest Złość?

Różne rzeczy mogą wywoływać złość. Niektórzy ludzie złością się, gdy muszą przestrzegać zasady, której nie lubią, lub gdy ktoś inny jest dla nich niemiły.



Wypisz kilka rzeczy, przez które robisz się zły/zła.

1

2

3

4

5

Czym jest Złość?

Odczuwanie od czasu do czasu złości jest normalne, ale bycie niemłym, niszczenie rzeczy i wyrządzanie krzywdy innym lub sobie nigdy nie jest okej. Kontrolować złość znaczy uczyć się nowych sposobów zachowania pod wpływem złości.



Oto lista zdrowych sposobów radzenia sobie ze złością. Zakreśl te sposoby, których chciałbyś/chciałabyś spróbować.

Weź 20 Głębokich Oddechów

Narysuj Swoją Złość

Zrób 50 Pajacyków

Napisz O Swojej Złości

Policz do 100

Odejdź

Porozmawiaj Z Kimś O Swoim Problemie

Ściskaj Piłeczkę

Pobaw Się Na Dworze

Posłuchaj Muzyki

Poćwicz Swoje Hobby