

# Po co się złościć?

Jedną z podstawowych emocji jest złość. W ciągu naszego życia przytrafia nam się złościć na coś lub na kogoś.

1. Wypisz na oddzielnej kartce skojarzenia jakie masz ze słowem „złość”.
2. Następnie wypisz własne pomysły na poradzenie sobie ze złością.

Ze złością możemy poradzić sobie na różne sposoby. Jednak jedne z nich są dla ludzi dobre, a inne mogą być szkodliwe.

3. Na „karcie pracy 1” wypisane zostały różne sposoby radzenia sobie ze złością. Przeczytaj uważnie wszystkie i stwierdź, czy dany sposób jest dobry czy szkodliwy. Następnie narysuj obok danego sposobu uśmiechniętą (dobry) lub smutną (szkodliwy) minkę.

# Po co się złościć?

## Karta pracy 1

### Sposoby radzenia sobie ze złością – zdrowe i szkodliwe

SPOSOBY ROZŁADOWYWANIA ZŁOŚCI	DOBRE CZY SZKODLIWE?
Bieganie, skakanie, tupanie	
Samotny spacer w otoczeniu przyrody	
Słuchanie muzyki	
Uwolnienie złości poprzez krzyk, śpiew, gwizdanie	
Modlitwa lub medytacja (głębokie rozmyślanie)	
Jedzenie, podjadanie, chrupanie, tylko żeby gryźć	
Zastosowanie ćwiczeń relaksacyjnych (np. joga) czy gimnastyki lub masażu	
Walenie pięściami w worek treningowy, materac lub poduszkę	
Malowanie lub rysowanie złości	
Atakowanie siebie zamiast kogoś, np. niszczenie swoich rzeczy, zadawanie sobie bólu	
Pisanie o swoim samopoczuciu, np. w pamiętniku	
Rzucanie czymś miękkim o ścianę, np. odpijanie piłeczką pingpongową, rozwiązywanie krzyżówek lub inne zajęcie wymagające skupienia się i przekierowania myśli na inny tor	
Stosowanie używek, aby się rozluźnić, np. alkoholu, leków, narkotyków	
Rozmowa z kimś życzliwym (przyjacielem, członkiem rodziny)	
Wyładowywanie się na innych – wyzywanie, plotkowanie o nich, niszczenie ich rzeczy, bicie	

## Po co się złościć?

4. Kolejne zadanie polega na dokończeniu zdania „Jestem zły, gdy...” – posłuży Ci do tego „karta pracy 2”. Wpisz co najmniej jedną przyczynę wystąpienia złości (możesz wypisać ich więcej).

# Po co się złościć?

## Karta pracy 2

Dokończ zdanie: „JESTEM ZŁY, GDY...”

+ .....  
.....  
.....

+ .....  
.....  
.....

+ .....  
.....  
.....

+ .....  
.....  
.....

+ .....  
.....  
.....

+ .....  
.....  
.....

## Po co się złościć?

Szybkim i łatwym sposobem na odreagowanie największych emocji, które pojawiają się zaraz na początku zaistniałej, przykrew sytuacji, jest wytupanie złości. Daje to szansę zmniejszenia napięcia i zareagowania bardziej świadomie.

5. Odrysuj swoje stopy lub ozdób te z szablonu, znajdujące się na „karcie pracy 3” według własnego pomysłu. Następnie, skupiając się na przyczynach złości jakie podałeś w poprzednim ćwiczeniu, wytup swoją złość.

# Po co się złościć?

## Karta pracy 3

### Wytup złość – szkic ludzkich stóp

Ozdób schematycznie szablon według swojego pomysłu.



## Po co się złościć?

6. Włącz spokojną muzykę. Możesz ją znaleźć na przykład pod tym linkiem:

<https://www.youtube.com/watch?v=mzoNqdNwUQA>

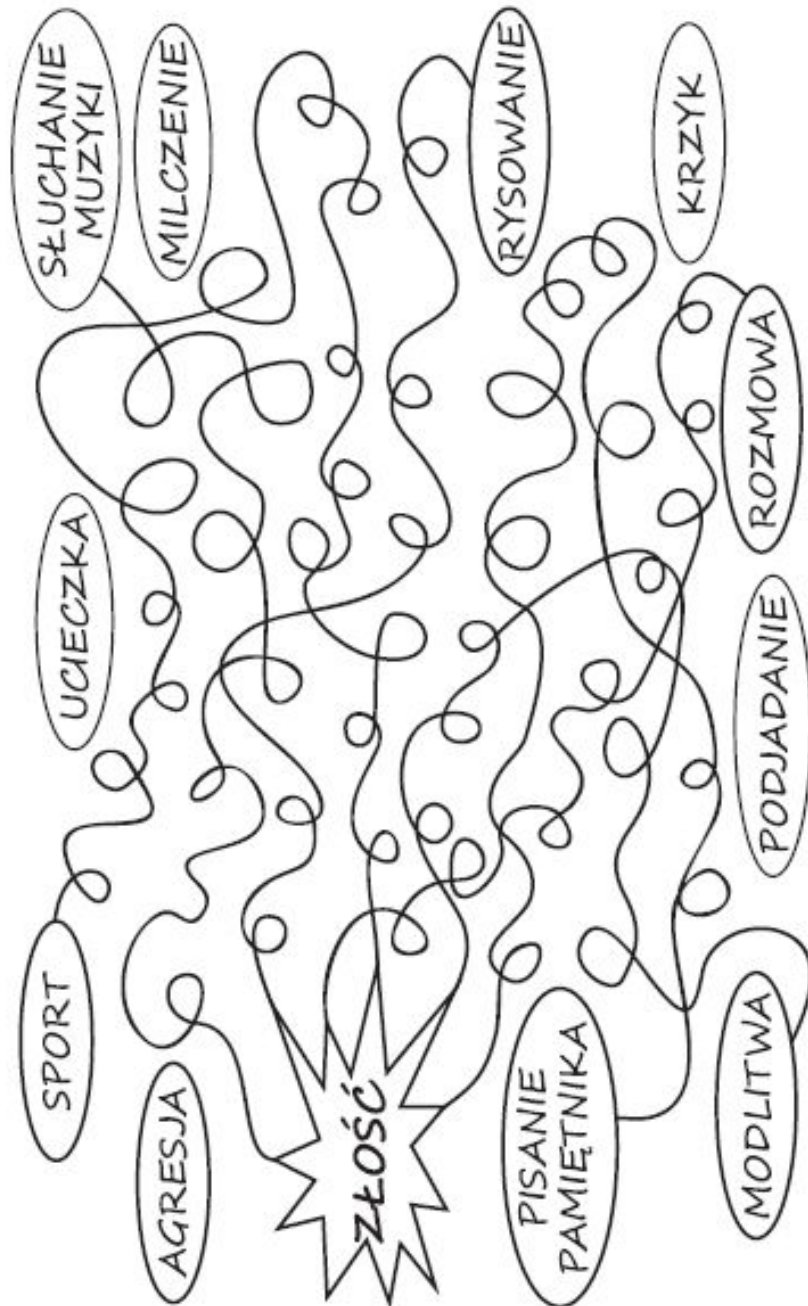
Kolejne zadanie polega na przebyciu labiryntu w celu poznania ścieżek radzenia sobie ze złością. Posłuż Ci do tego „karta pracy 4”. Gotowe rozwiązania wypisz na kartce.

# Po co się złościć?

Karta pracy 4

## LABIRYNT - DROGI ROZŁADOWANIA ZŁOŚCI

*Prowadź palec po pętlach (od słowa „złość”) i sprawdź, dokąd prowadzi.*





## Po co się złościć?

7. Na koniec wykonaj pracę plastyczną - narysuj coś, co kojarzy Ci się ze złością (przedmiot, zwierzę, sytuacja).

Dziękuję i pozdrawiam,

Wojciech Chorzelski