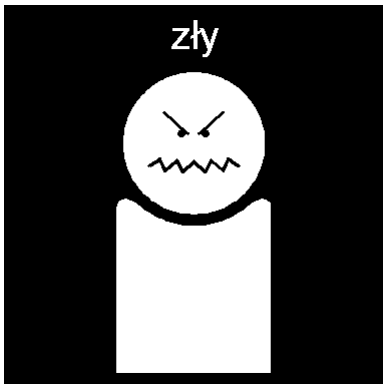
1. Zapoznaj się z poniższym wierszykiem:

Gdy się w nasze serce wkrada,
To naszymi myślami włada,
Marszczy nam nosek, oczy i czoło,
Tupie nóżką i rączką grozi wkoło.

Czy wiesz o jakiej emocji jest powyższy wierszyk?

Dotyczy on emocji jaką jest złość.



Złość ma różne oblicza. Może być odczuwana jako irytacja, czy zniecierpliwienie. Jest naturalnym uczuciem, które pojawia się w nas w wielu sytuacjach.
Najczęściej jesteśmy źli na:

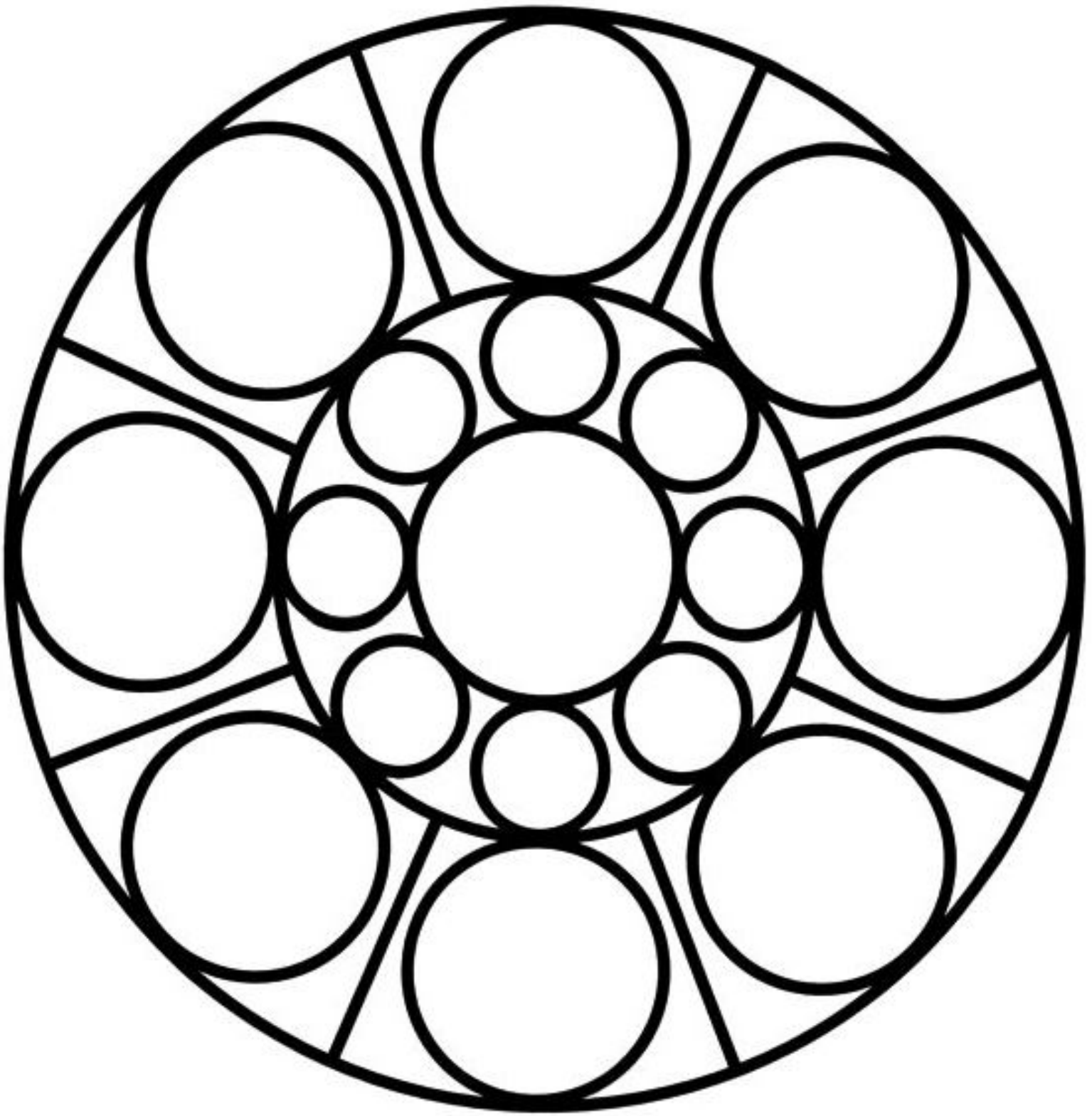
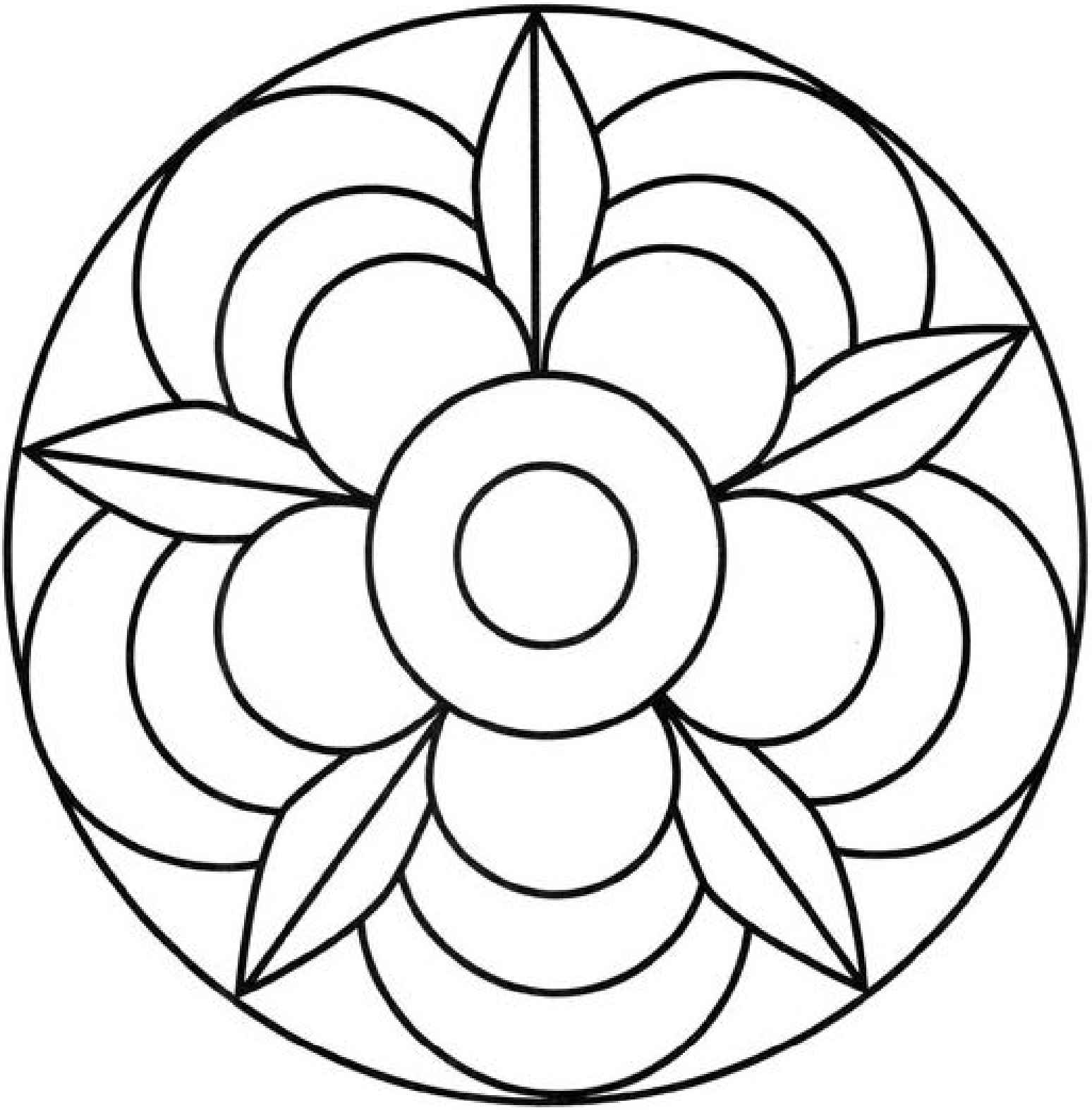
- specyficzną osobę (np. kolegę lub koleżankę ze szkoły czy z pracy, szefa),
- sytuację (np. gdy coś nam nie wyszło),
- własne myśli, gdy przywołujemy do pamięci trudne wspomnienia, które złoszczą (niedawną sytuację, kłótnię, czy urazę do kogoś),
- brak kontroli.

2. Posłuchaj piosenki Piotra Rubika – „Złość to straszny zwierz”.
   https://www.youtube.com/watch?v=G8Gv1sC3d3k&fbclid=IwAR3G1wgAVzl6czbMqhHaGHtD5TSJo4W7CJj5Vw77HRoNKgcJlTI7BNUScQM

   Jak poradzić sobie ze złością? Oto niektóre ze sposobów:

   - Oddychanie – głębokie, powolne oddechy
   - Odpoczynek przy muzyce relaksacyjnej
   - Aktywność fizyczna – spacer czy bieganie
   - Mandale – sposób na kreatywne, przyjemne spędzenie czasu, a zarazem odprężające.

   Poniżej znajdziesz przykłady mandali, które możesz pokolorować w dowolnym momencie.

   Dziękuję i pozdrawiam,

   Wojciech Chorzelski