MOJA ZŁOŚĆ POJAWIA SIĘ GDY:

-CZUJĘ, ŻE COŚ MI ZAGRAŻA
-NIE MOGĘ OSIĄGNĄĆ ZAMIERZONEGO CELU
-KTOŚ NARUSZA MOJE GRANICE I CHCE MNIE SKRZYWDZIĆ

Autor: Anna Hryciuk

CZASAMI ZŁOŚĆ, TO TYLKO SZCZYT GÓRY LODOWEJ,
TO CO NAPRAWDĘ CZUJEMY UKRYWA SIĘ POD SPODEM

Autor: Anna Hryciuk

GDY POJAWIA SIĘ ZŁOŚĆ, MASZ OCHOTĘ KRZYCZEĆ,
TUPAĆ,WALIĆ PIĘŚCIAMI...TWOJE CIAŁO, DAJE CI SYGNAŁ,
ŻE MASZ DO CZYNIENIA ZE ZŁOŚCIĄ

POCZUJ JĄ WTEDY I NAZWIJ " JESTEM ZŁY".
TO WAŻNE,BO SILNA ZŁOŚĆ MOŻE NAS ZAŚLEPIAĆ
I SPRAWIAĆ, ŻE MÓWIMY WTEDY COŚ, CZEGO PÓŹNIEJ
ŻAŁUJEMY I ZACHOWUJEMY SIĘ W SPOSÓB,
KTÓREGO SIĘ WSTYDZIMY

Autor: Anna Hryciuk

Sygnały, jakie wysyła nam nasze ciało, to także

przyspieszony oddech

zmarszczone brwi

zaciśnięte pięści

ucisk w żołądku

szybsze bicie serca

podniesiony ton głosu

płacz

spięte ciało

Autor: Anna Hryciuk

GDY JUŻ ROZPOZNASZ I NAZWIESZ SWOJĄ ZŁOŚĆ, MOŻESZ POSZUKAĆ SPOSOBÓW, KTÓRE POMOGĄ CI SOBIE Z NIĄ PORADZIĆ.

ABY ROZŁADOWAĆ ZŁOŚĆ MOŻESZ:

przytulić się do kogoś bliskiego

płakać

uderzać mocno w poduszkę

podrzeć kartkę na drobne kawałki

oddychać głęboko

policzyć do 10, a nawet do 100

pchać ścianę

porozmawiać z kimś

ugniatać gumową piłeczkę

Na pewno znajdziesz coś dla siebie

Autor: Anna Hryciuk

A JEŚLI W ZŁOŚCI POWIEDZIAŁEŚ LUB ZROBIŁEŚ KOMUŚ COŚ PRZYKREGO -PAMIĘTAJ, ŻE MOŻESZ TO NAPRAWIĆ-WYSTARCZY SZCZERZE PRZEPROSIĆ:)

Autor: Anna Hryciuk