

ZŁOŚĆ JEST JEDNĄ Z EMOCJI, KTÓRĄ ODCZUWA KAŻDY CZŁOWIEK,
NIEZALEŻNIE OD TEGO CZY JEST DUŻY CZY MAŁY.

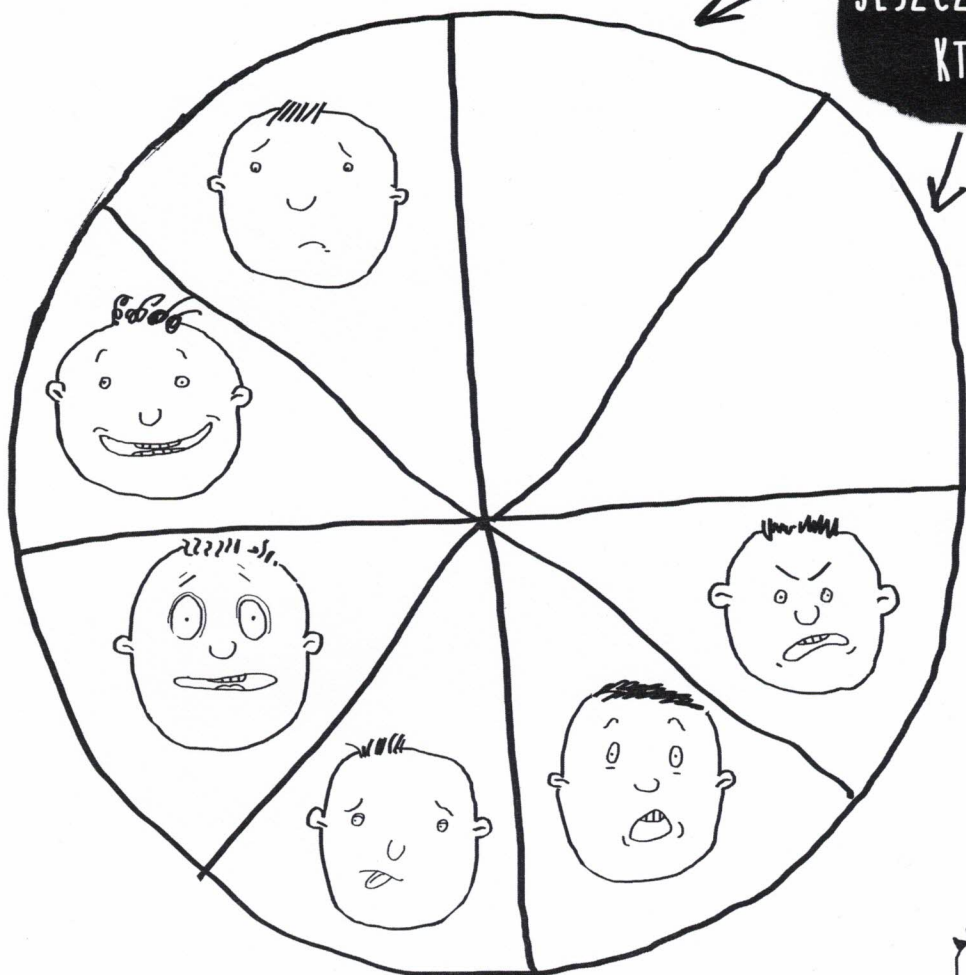
ZŁOŚĆ JEST TAK SAMO WAŻNA I POTRZEBNA JAK SMUTEK

RADOŚĆ STRACH ZASKOCZENIE ODRAZA



POD SPODEM ZNAJDUJE SIĘ KOŁO UCZUĆ, POKOLORUJ BUŻKI TAKIMI
KOLORAMI, KTÓRE KOJARZĄ CI SIĘ Z DANĄ EMOCJĄ.

TUTAJ NARYSUJ
JESZCZE INNE EMOCJE,
KTÓRE ZNASZ

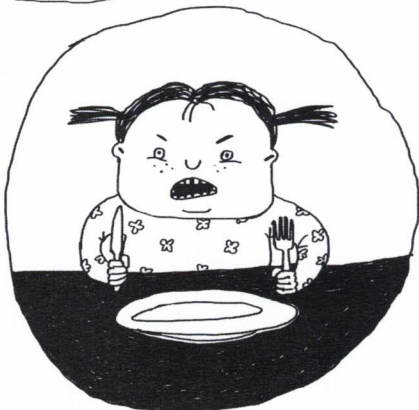


PODSTAWOWE EMOCJE CZŁOWIEKA



PRZYCZYNY ZŁOŚCI CZYLI: CO SPRAWIA, ŻE MOGĘ **WYBUCHNĄĆ?**

- ZAZNACZ TE Z SYTUACJI, KTÓRE POWODUJĄ ŻE ODCZUWASZ ZŁOŚĆ.



GŁÓD

GDY KTOŚ MNIE OBGADUJE I WYŚMIEWA SIĘ ZE MNIE

GDY MUSZĘ NA COŚ BARDZO DŁUGO CZEKAĆ

HAŁAS I GŁOŚNE KRZYKI

GDY PRZEGRYWAM W GRZE

GDY COŚ MI SIĘ NIE UDAJE

ZMĘCZENIE PO DŁUGIM DNIU

KRYTYKA - SZCZEGÓLNIIE TA NIESPRAWIEDLIWA

GDY COŚ MNIE BOLI

IGNOROWANIE PRZEZ INNYCH

STRES

NIESPRAWIEDLIWE TRAKTOWANIE

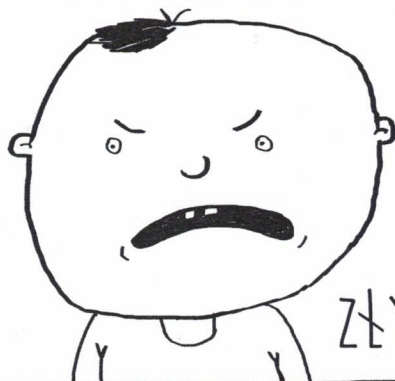
NIESŁUSZNE OSKARŻENIA

GDY KTOŚ NA MNIE KRZYCZY I MNIE STRASZY

GDY KTOŚ ZABIERA MI COŚ MOJEGO

SPOSOBY NA ZŁOŚĆ

GDY JESTEM



ZŁY.....

GDY JESTEM

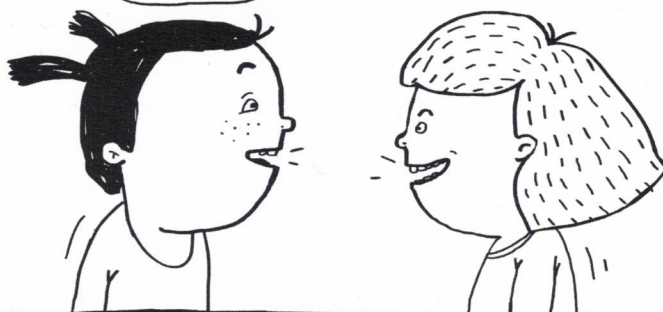


ZŁA.....

MOGĘ POLICZYĆ DO 10

... 10

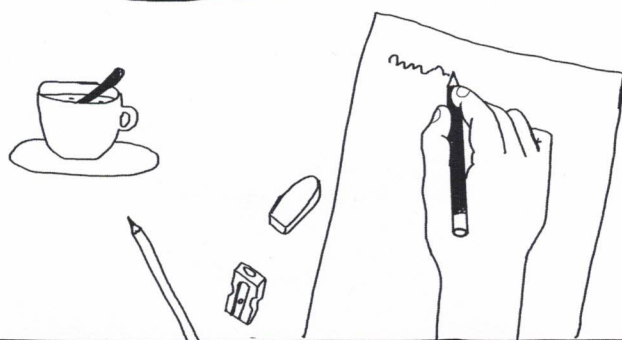
MOGĘ POROZMAWIAĆ
Z KIMŚ



MOGĘ ODPOCZAĆ



MOGĘ NAPISAĆ
O MOJEJ ZŁOŚCI



NAMALOWAĆ
OBRAZ



MOGĘ BOKSOWAĆ
PODUSZKĘ



ZAPAMIĘTAJ! JEDNYM Z NAJLEPSZYCH SPOSOBÓW NA ZŁOŚĆ JEST MÓWIENIE O NIEJ. PONIŻEJ ZNAJDUJE SIĘ BARDZO WAŻNY SCHEMAT, KTÓRY POMAGA W POWIEDZENIU INNYM O NASZYCH UCZUCIACH.



NIE DUŚ W SOBIE.
POWIEDZ CO CI LEŻY NA WĄTROBIE

CZUJĘ

.....
(NP. ZŁOŚĆ, SMUTEK, BEZSILNOŚĆ)

GDY TY

.....
(NP. KRZYCZYSZ, OBGADUJESZ MNIE)

CHCIAŁBYM/CHCIAŁABYM

.....
(NP. ŻEBYŚ PRZESTAŁ, MÓWIŁ SPOKOJNYM GŁOSEM)