

JAK OSWOIĆ ZŁOŚĆ ?



1. Przyjrzyj się obrazkowi i odpowiedz:

Który chłopiec i w jaki sposób okazuje złość?

Co mogło go zdenerwować?

Jak myślisz, co czuje drugi chłopiec?

2. Każdy człowiek czasami się złości. Każdy z nas ma w sobie *zwierzę złości*. Trzeba jednak nauczyć się, jak można poskromić swoje zwierzę, aby nie rozrosło się i nie pożarło swojego właściciela. Odpowiedz:

- Jak wygląda Twoje *zwierzę złości*?
- Jakie wydaje odgłosy, jakie dźwięki, kiedy jest złe?
- Jak nazywa się Twoje *zwierzę złości*?

3. Narysuj Twoje wyobrażone *zwierzę złości*.

4. Razem z rodzicem napisz historię, której bohaterem będzie Twoje zwierzę, początkowo złościące się na kogoś, ale znajdujące wreszcie drogę do porozumienia i kontaktu. Po wymyśleniu historii może dojść do jej wspólnego odegrania.

5. Mam dla Ciebie kilka sposobów na opanowanie złości:

1) Znajdź ciche miejsce i policz do 10.

2) Jeśli to nie pomoże zrób ćwiczenia - 10 pajacyków, 10 przysiadów, 10 skoków.

3) Zrób *Pudelko złości* - W dużym kartonie po butach wytnij otwór z przodu. Oklej go i postaw w miejscu widocznym dla wszystkich. Każdy może wrzasnąć do jego wnętrza, kiedy będzie zły. *Pudelko złości* musisz od czasu do czasu opróżniać, żeby nie przepełniła się złą energią.

4) Włącz spokojną muzykę, połóż się na łóżku, zamknij oczy i słuchaj.

5) Na końcu zajmij się czymś, co najbardziej lubisz robić.