

Dzień dobry

Drogi uczniu na tej lekcji dowiesz się czym jest złość i poznasz sposoby reagowania w przypadku jej odczuwania.

Jak myślisz gdzie w naszym ciele mieszka złość? Co się dzieje z ciałem człowieka kiedy przeżywa uczucie złości?

Każdy doświadcza różnych objawów złości w organizmie; kogoś może boleć głowa, komuś pękać się ręce, robi się czerwony, komuś innemu chce się płakać.

Doświadczenie takich objawów jest najzupełniej naturalne.

Spróbuj na kartce narysować złośnika. Możesz wykorzystać następujące przykłady:

włos najeżony
piorunujący wzrok
zgrzytające zęby
zaciśnięte pięści
nadmiar ruchliwości
mocne bicie serca
pocenie się
ciężkie nogi
ściśnięty żołądek
sztywnienie karku
szczękościsk
zaczerwienienie
nadmoc

Spróbuj opisać swoją złość.

MOJA ZŁOŚĆ

Złoszczę się, kiedy

Kiedy się bardzo gniewam, wtedy

Jestem zły na mojego brata (siostrę), gdy on (ona)

W ostatnim tygodniu złościłem się razy.

Dzisiaj złościłem się razy.

Kiedy się złoszczę, moje ciało jakby

Wtedy najchętniej bym (proszę podkreślić odpowiednie wyrazy): krzyczał – uciekał – przeklinał – gryzł – bił – kopał – drapał – popychał

Zamiast tego zachowuję się następująco:.....

Ciągle złoszczę się na

Szczególnie złoszczą mnie osoby, które

Kiedy chcę kogoś trochę zezłościć, to

Najwięcej złoszczę (kogo?)

Są różne metody radzenia sobie ze złością np.:

- oddychanie (koncentracja na głębokim, wolnym oddechu);
- liczenie od 10 do 1;
- rozluźnienie mięśni.

Zastanów się jakie jeszcze metody pomagają.

Dziękuję za wykonanie zadań

Pozdrawiam