

ZŁOŚĆ

Kiedy ktoś inny robi to, co zagraża tobie albo temu co jest twoje, czujesz złość. Na przykład kiedy ktoś chce zniszczyć twój rysunek.

Kiedy się złościmy nasze brwi marszczą się nad nosem, a zęby zaciskają się. Czasami krzyczymy ze złości.

A co złości ciebie?

Spójrz jak wyglądają różne osoby kiedy się złością:



Jarek powiedział innym dzieciom, że Antek jest głupi i nie umie śpiewać. Antek jest teraz na Jarka tak zły, że ma ochotę go uderzyć.

Ewelina dowiedziała się, że Ola chce zaprosić na swoje urodziny wszystkie koleżanki oprócz niej. Czoło Eweliny jest gładkie czy zmarszczone?



Ignacy właśnie zobaczył, że jego syn chce wyrzucić przez okno ważne dla niego dokumenty. W jakim celu Ignacy otworzył usta?



Magda usłyszała jak Anka mówiła do innych „ta Magda jest jakaś dziwna, lepiej z nią nie rozmawiajcie”.
Magda uśmiecha się czy zaciska zęby ze złości?

Adam kłóci się z Krystianem przez telefon o to, która drużyna piłkarska jest lepsza. Adam twierdzi, że Real Madryt i złości się, że Krystian kibicuje FC Barcelonie.
Jak myślisz, co Adam krzyczy Krystianowi do telefonu?



Ćwiczenie 1:

Stań przed lustrem i zrób groźną minę. Jak wyglądają twoje brwi?

Co dzieje się z ustami?

Ćwiczenie 3:

Złość sprawia, że mamy dużo czy mało energii?

Złość dodaje nam siłę, abyśmy mogli przeciwstawić się temu co nam zagraża, albo chce nam zagrazić. Dzięki temu możemy szybko zareagować i nie dopuścić do wyrządzenia nam krzywdy.

Pamiętaj jednak, że nigdy nie wolno nam nikogo uderzyć, nawet kiedy jesteśmy wściekli – to znaczy bardzo bardzo zezłoszczeni.

Nie możemy też mówić obraźliwych słów ani niczego niszczyć.

Możemy powiedzieć: „to mnie bardzo złości”, „przestań”.

Możemy odejść od osoby, która nas przezywa albo nam grozi. Warto zgłosić to komuś dorosłemu i poprosić o pomoc.

Ćwiczenie 4:

Jak wygląda zezłoszczona mina? Narysuj po śladzie.

