



Złość

- Co przychodzi Ci do głowy, kiedy słyszysz słowo „złość”?
- Jak często się złościś?
- Co się dzieje z Twoim ciałem, kiedy się złościś?
- Czy lubisz przebywać w towarzystwie osób, które się złością? Dlaczego/dlaczego nie?
- Jak radzisz sobie ze złością innych?
- Co pomaga Ci się uspokoić?
- W czym złość może Ci pomóc?

Zadanie: *Wyobraź sobie swoją złość. Jak wygląda? Jakiego jest koloru? Jaki ma kształt? Czy jest podobna do człowieka? A może wygląda jak jakiś dziki zwierz? Narysuj ją, a następnym razem, kiedy się zezłościś, potup po tej kartce, pomnij ją, a na koniec porwij na małe kawałki i wyrzuć.*