

# POZNAJ ZŁOŚĆ TERMOMETR ZŁOŚCI



4 POZIOMY INTENSYWNOŚCI UCZUĆ:



## ● INTENSYWNOŚĆ 0- STAN NEUTRALNY

Nie przeważa żadne uczucie. Kiedy znajdujesz się w tym stanie jesteś zrelaksowany. *Nic się nie stało*

## ● INTENSYWNOŚĆ 1 - DELIKATNE UCZUCIE

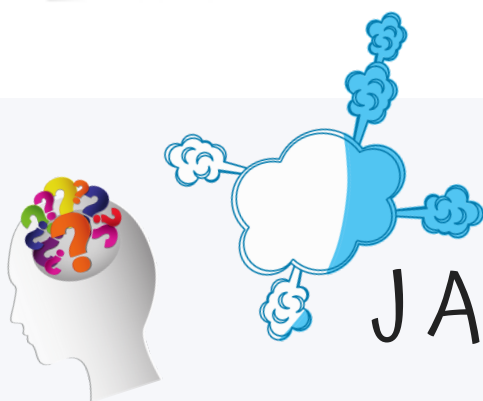
uczucie odczuwane jest nieznacznie, bardzo słabo

## ● INTENSYWNOŚĆ 2 - ŚREDNI POZIOM

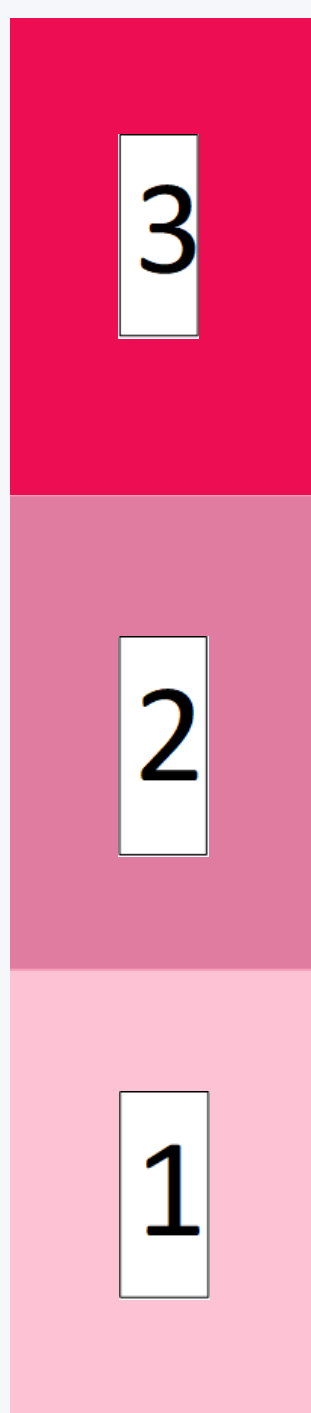
uczucie odczuwane jest na średnim poziomie. Nie na wysokim ani nie na niskim

## ● INTENSYWNOŚĆ 3 - INTENSYWNY POZIOM

uczucie odczuwane jest bardzo mocno i intensywnie



# JAK OPANOWAĆ ZŁOŚĆ



## intensywność 3 - wysoka



kiedy jesteśmy bardzo rozżaleni, czujemy bardzo mocno złość- od stóp po sam czubek głowy. Płomienie stały się tak silne, że wywołały pożar. Ogień jest tak duży, że niszczy wszystko na swojej drodze. Żeby go ugasić potrzebny jest ogromny wysiłek i wytrwałość. Jeśli nie będziemy uważać mogą powstać duże zniszczenia. Kiedy jesteśmy rozżaleni, możliwe, że czujemy także smutek. Te dwa uczucia często występują razem



zastanów się kto teraz może ci pomóc, by zgasić ogień

## intensywność 2 - średnia



gdy nie udało ci się ugasić płomienia i zrobił się większy- zmienił się w ognisko. Teraz ogień trudniej jest ugasić i jeśli nie zwrócimy na niego uwagi może się rozprzestrzenić. Ale jeśli się zmobilizujesz - jesteś w stanie go zgasić i nie pozwolić by stał się jeszcze większy



zastanów się jak możesz tym razem zrobić

## intensywność 1- niska



kiedy jesteśmy trochę rozżaleni zaczynamy czuć ciepło- jakby mały ogień. Wtedy jest idealny moment i ugasić go jednym dmuchnięciem



zastanów się jak możesz to zrobić



## ZADANIE - TWÓJ SPOSÓB NA ZŁOŚĆ

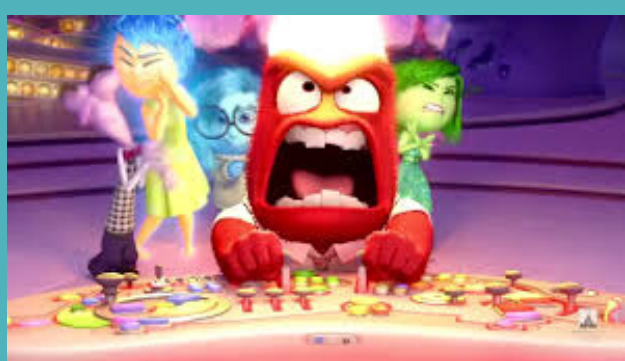
CO MOŻESZ ZROBIĆ, BY OPANOWAĆ ZŁOŚĆ

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

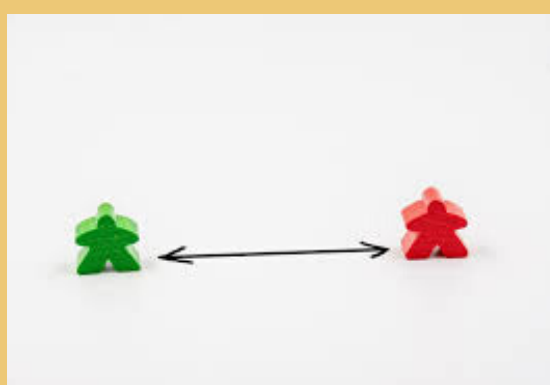
KTO LUB CO MOŻE CI W TYM POMÓC

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

# JAK RADZIĆ SOBIE ZE ZŁOŚCIĄ?



Złość jest jedną z podstawowych naszych emocji. Jest nam czasem potrzebna, ale niekiedy bardzo utrudnia nam i naszym bliskim funkcjonowanie. Poniżej masz 4 kroki do opanowania złości:



## KROK 1: ODEJDŹ

DAJ SOBIE CHWILĘ. IDŹ W MIEJSCE, GDZIE CHWILĘ MOŻESZ POBYĆ SAM/SAMA.

## KROK 2: ODDYCHAJ

Nabierz powietrza do płuc tyle ile umiesz i powoli wypuszczaj powietrze ustami do momentu, aż będziesz czuć/-a, że pozbyłeś/-aś się całego powietrza z płuc. Powtórz kilka razy aż poczujesz, że stajesz się spokojniejszy/-a.



## KROK 3: POMYŚL

Zastanów się chwilę co Cię tak naprawdę zdenerwowało. Pomyśl, jak chciałbyś/-ałabyś zareagować, żeby obniżyć Twoją złość.

## KROK 4: POWIEDZ

Kiedy Twój poziom złości opadnie to porozmawiaj z osobą, która Cię zdenerwowała.



## DOBRA ROBOTA!



Możesz być z siebie dumny/-a! Bardzo dobrze poradziłeś/-aś sobie ze złością!)

opracowały:  
Aleksandra Konieczny-Siwy  
Martyna Drożdżiak

PPP nr 5 w Katowicach