

TRUDNE UCZUCIA- JAK SOBIE Z NIMI PORADZIĆ?

I. Emocje przyjemne i nieprzyjemne- przypomnienie

Kolorem żółtym zaznacz uczucia, które uważasz, że są przyjemne. A kolorem czerwonym, te uczucia, które dla Ciebie są nieprzyjemne, trudne.

Zazdrość	Spokój	Strach	Miłość	Nienawiść
Zadowolenie	Zdziwienie	Obrzydzenie	Bezradność	Duma
Wstyd	Zachwyt	Gniew	Radość	Lęk
Zaskoczenie	Serdeczność	Nuda	Przygnębianie	Zakłopotanie
Ulga	Obawa	Ciekawość	Przerażenie	Szczęście

II. Jak sobie radzę trudnymi uczuciami?"

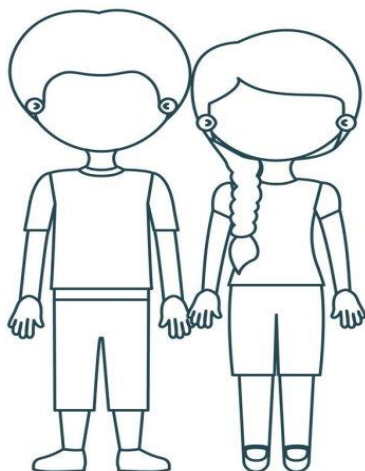
1.SMUTEK

a) Co ostatnio sprawiło, że byłaś, byłeś smutna(y)

.....

.....

.....



b) Jakie masz własne sposoby na radzenie sobie ze smutkiem?

.....

c) Gdy jestem smutna/smutny chciałabym/ chciałbym ... co mogą zrobić inni (rodzice, przyjaciele, koledzy, nauczyciele), żeby ci pomóc poradzić sobie z tym uczuciem

.....
.....
.....
.....

2. ZŁOŚĆ

a) jestem zła/zły gdy...

.....
.....

b) gdy się złościę to(co robię, co myślę, co się ze mną dzieje)

.....
.....

Jak się złościś, gdzie odczuwasz złość w swoim ciele.....

b) moi koledzy/koleżanki najczęściej złością się , gdy

.....

c) co mogę zrobić, gdy ktoś z moich kolegów przeżywa złość

.....
.....

.d) kto lub co może mi pomóc poradzić sobie ze złością

.....

Lista „Co robię gdy czuję złość?” - oceń, które są dobre, które wg. Ciebie złe (przy każdym sposobie radzenia sobie ze złością postaw(+)jeśli uważasz, że są to dobre rozwiązania, a (-) jeśli oceniasz, że są to złe sposoby ,bo np. ranią innych-

obrażam się,	wesoło podśpiewuję	Odwracam się i odchodzę	popycham, biję tę osobę,	Nie odzywam się
płaczę,	Idę spać	Siadam do komputera i gram	namawiam innych, żeby się z nią nie kolegowali,	Mówię .że jestem zła/zły
Wychodzę na dwór , gram w piłkę, jeżdżę na rowerze	Jestem nieprzyjemna dla innych	robię wszystko, żeby nie doszło do kłótni	Robię głupie miny	Staram się rozwiązać problem
udaję, że nic się nie stało	wyzywam kogoś,	robię głupie dowcipy,	Rzucam co mam pod ręką	Idę do swojego pokoju i słucham ulubionej muzyki
Przepraszam i godzę się	Mówię sobie uspokój się, wyciszam się	Liczę od 100 do jednego(100,99,98....itd.	Rozmawiam z koleżankami/kolegami i mówię co mnie złości	Rysuję
Głęboko oddycham	patrzę gniewnie i odchodzę	Głośno krzyczę	proszę o radę rodziców, dorosłych	Sprzątam w swoim pokoju lub robię coś żeby nie myśleć o złości

Co robisz najczęściej gdy jesteś zły/-a? zaznacz w tabeli lub wypisz **inne-jakie?**,

.....
.....

Sytuacja- przeczytaj i odpowiedz na poniższe pytania:

Ania szła szkolnym korytarzem. Była niską i tęgą dziewczynką. Nieźle się uczyła, ale miała niewielu przyjaciół. W pobliżu klasy, do której zmierzała, stało kilku chłopców. W pewnym momencie usłyszała jak jeden z nich, Aleks , wypowiada złośliwe uwagi na temat jej wzrostu i tuszy. Pociemniało jej w oczach, poczuła, że twarz robi się jej czerwona, dłonie zwilgotniały i zacisnęły się w pięści. Była wściekła. „Nienawidzą mnie z powodu mojego wyglądu” pomyślała i poczuła ogarniający ją wstyd. Pozostali koledzy przyłączyli się do Aleksa. Ania poczuła się bezsilna. Zaciskając wargi weszła szybkim krokiem do klasy. Na lekcji matematyki, która się za chwilę zaczęła, nie była w stanie ani przez chwilę skupić się na tym co mówił nauczyciel

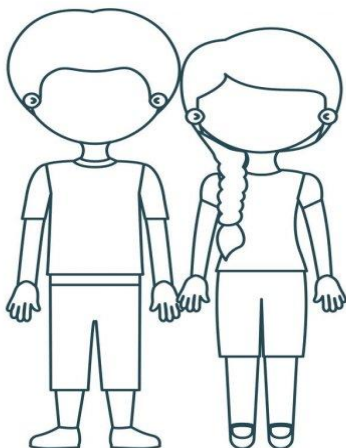
1. Co Anię zezłościło?.....
2. Co się z nią działo? Jak wyraziła swoją złość? Po czym można było poznać, że jest zła ?

3. Co myślał(a) o przyczynach takiego zachowania Aleksa?.....
5. Jakie były tego skutki jej zachowania?.....
6. Jak inaczej mogłaby Ania poradzić sobie z tą sytuacją ?
7. Gdybyś był/a świadkiem tej sytuacji, co byś zrobiła/ zrobił?

Jak poskromić swoją złość, by nie zachować się agresywnie w 5 krokach?

Krok 1 Co spowodowało moją złość?

Krok 2 Gdzie w ciele czuję złość?



Krok 3 Jakiego użyję reduktora aby osłabić tę złość?

Krok 4 Jakiej użyję uspokajającej myśli, aby zapanować nad złością

Krok 5 Jak mi poszło?

III.

- **LISTĘ USPOKAJAJĄCYCH MYŚLI**, które mogą ci pomóc zapobiec lub złagodzić wybuch złości.

- „ Nie dam się sprowokować i wytrącić z równowagi”
- „Spróbuję ich zrozumieć”
- „Nie mogę oczekiwać, żeby zachowywali się tak jak ja chcę”
- „ On/ona może nie wie, że to mnie złości

- **REDUKTORY** jakie mogę zastosować, gdy jestem zła:
 - ✓ - oddycham głęboko
 - ✓ Próbuję się uspokoić, wyciszyć
 - ✓ Liczę od 1 do 30-100, a później od 100.30 do 1

- **JAK MI POSZŁO?**

- ✓ **Super! nie dałam się sprowokować!**
- ✓ Zapanowałam(-am) nad sobą
- ✓ - Jestem dobry(-a)
- ✓ - Poradziłam(-am) sobie

**JEŚLI ZACHOWAM SIĘ AGRESYWNIE, NIE OPANUJĘ SWOJEJ
ZŁOŚCI TO:**

- „Muszę poszukać innego rozwiązania” - jakiego?

.....
.....

IV. WSTYD

1. Wstydzę się, gdy
2. Mój sposób na wstyd, to.....
3. Co byś poradził/a koleżance, która jest nieśmiała, wstydliva

.....

V. Ale też są przyjemne uczucia, które sprawiają ,że czuję się dobrze i jestem szczęśliwa/szczęśliwy- dokończ zdania:

- Cieszę się , gdy.....
- Jestem dumna/ dumny gdy.....
- Jestem szczęśliwa/szczęśliwy, gdy.....
- Pomyśl i napisz z czego najbardziej są zadowoleni, dumni twoi koledzy/koleżanki, twoi najbliżsi.....

Dla starszych - <https://www.youtube.com/watch?v=PYqnlzVRfIQ>

Czekam na Wasze pytania i prace. Dziękuję ☺