**Złość -** Kolejny temat związany z emocjami.

Jeśli chcecie bardziej efektywnie radzić sobie z tym stanem emocjonalnym, możecie przejść 3 stopnie, które powinny Wam pomóc; Życzę miłej pracy Wioletta Werle.

1. **Rozpoznawanie stanu złości**
2. **Identyfikacja przyczyny**
3. **Działanie**

Na początek musicie zdać sobie sprawę, rozpoznać jak się czujecie, działacie i myślicie, kiedy jesteście wściekli. W tym celu najlepiej jest zwracać uwagę na to, jak na różne sytuacje reaguje Wasze ciało. Drugi krok to zdać sobie sprawę, dlaczego jesteście źli. To może być bardzo trudne, ponieważ będziecie musieli obiektywnie prześledzić sytuację i wskazać to, co ostatecznie doprowadziło Was do gniewu lub go wywołało. Być może będziecie musieli przyznać, że Wasz gniew wywołało coś co sami zrobiliście. Ostatni krok, to podjęcie działania i praca nad znalezieniem rozwiązania problemu albo powstrzymanie się od gniewu.

Proponuję zapisać w zeszycie lub na kartce poniższe dane bezpośrednio po tym, jak się zdenerwujecie. Przez tydzień zapisujcie swoje gniewne reakcje uwzględniając poniższe kategorie;

Kiedy? (data i godzina)

Gdzie wtedy byłeś/byłaś?

Co się stało?

Twoje myśli? ( wymień w punktach)

Twoje odczucia? (opisz)

Twoje działania (co zrobiłeś/zrobiłaś)

Wymień jedną rzecz, jaką powinniście zrobić inaczej, co mogło by spowodować pozytywny obrót sprawy.

Po tygodniu napiszcie krótkie streszczenie swoich obserwacji i wniosków.