

Witam Was serdecznie, dziś na godz wychow. Porozmawiamy o złości.

Temat: **Złość i agresja.**

Złość sama w sobie nie jest zła. Często sygnalizuje nam, że coś jest nie tak, zatem pełni ważną funkcję informacyjną. Może być także maską dla innych trudnych emocji, takich jak: lęk, wstyd, czy smutek. Jak rozpoznać złość poprzez odczucia z ciała i jakie strategie wybrać, aby jak najlepiej sobie z nią radzić?

Obejrzyjcie proszę poniższy film, dowiedcie się z niego czym jest złość.

[https://youtu.be/r6g3\\_z0r770](https://youtu.be/r6g3_z0r770)

Jeszcze jeden kilkuminutowy film, w którym znajdziecie odpowiedź na pytanie zawarte w pierwszym Filmie

<https://www.youtube.com/watch?v=Y5g7NEdF2HM>

Jestem ciekawa, jak Wy opanowujecie złość, jaka sytuacja, miejsce wywołuje u Was największą złość?

Napiszcie proszę na naszej grupie, chętnie posłucham i sama opowiem Wam o mojej złości.

Życzę Wam dziś dużo uśmiechu, a na cały nadchodzący tydzień motywacji do nauki i tylko pozytywnych emocji.

K. Żarczyńska