

1. Stań przed lustrem i pokaż minę – jak się teraz czujesz
2. Uzupełnij zdania:
Czuję się szczęśliwy, gdy
Czuję się smutny, gdy ...
Złości mnie, kiedy...
Cieszę się , kiedy.....
Boję się, gdy...
Jestem wściekły, kiedy...
Dziwi mnie, gdy....
3. Pokaż swoim ciałem: jestem zły, cieszę się, boję się, jestem zawstydzony, smutno mi
4. Odrysuj na kartce swoją prawą dłoń. W każdy palec wpisz kiedy, w jakich sytuacjach odczuwasz radość.
Pamiętajcie, że przeżywanie wszystkich uczuć jest naturalne. Każdy z nas ma prawo przeżywać radość, smutek, złość, gniew, strach. Jedną z najważniejszych umiejętności, którą warto zdobyć, jest oczywiście panowanie nad złością. Chodzi o to, aby mieć wpływ na reakcje, które może ona powodować.
5. Obejrzyj film https://www.youtube.com/watch?v=r6g3_z0r770
6. Kiedy się złościś wykonaj ćwiczenie ułatwiające pozbycie się nagromadzonych emocji:
Strząsanie wody - stań wygodnie, nogi w lekkim rozkroku, ręce zwisają luźno. Otrząśnij luźno ręce jakbyś strząsnął krople wody. Potem ramiona, potem trząś całym ciałem tak jak pies po wyjściu z wody. Spróbuj strząsnąć wodę z lewej nogi, potem z prawej.
Nadmuchuj balon, wyobrażając sobie jednocześnie, że wydmuchujesz z siebie wszystkie negatywne emocje i napięcia
7. Tekst do przemyślenia:
Był sobie pewnego razu chłopiec o złym charakterze. Jego ojciec dał mu woreczek gwoździ i kazał wbijać po jednym w płot okalający ogród, za każdym razem, kiedy chłopiec straci cierpliwość i się z kimś pokłóci. Pierwszego dnia chłopiec wbił w płot 37 gwoździ. W następnych tygodniach nauczył się panować nad sobą i liczba wbijanych gwoździ malała z dnia na dzień - odkrył, że łatwiej jest panować nad sobą niż wbijać gwoździe. Wreszcie nadszedł dzień, w którym chłopiec nie wbił w płot żadnego gwoźdź. Poszedł więc do ojca i powiedział mu o tym. Wtedy ojciec kazał mu wyciągać z płotu jeden gwóźdź każdego dnia, kiedy nie stracił cierpliwości i nie pokłócił się z nikim. Mijały dni i w końcu chłopiec mógł powiedzieć ojcu, że wyciągnął z płotu wszystkie gwoździe. Ojciec zaprowadził chłopca do płotu i powiedział: - Synu, zachowałeś się dobrze, ale spójrz, ile w płocie jest dziur. Płot nigdy już nie będzie taki, jak dawniej. Kiedy się z kimś kłócisz i mówisz mu coś brzydkiego, zostawiasz w nim ranę taką, jak w płocie. Możesz wbić człowiekowi nóż, a potem go wyjąć, ale rana pozostanie. Nieważne, ile razy będziesz przepraszał, rana pozostanie. Rana słowna boli tak samo jak fizyczna.