

# CZUJĘ ZŁOŚĆ – CO DALEJ?

Złość - to jedna z podstawowych emocji,  
jak każda inna emocja jest nam potrzebna



## Co dziecko mówi przez złość?

- boję się
- czuję się niekochane
- czuję się nieakceptowane
- źle się czuję
- wstydę się
- posłuchaj mnie
- nie radzę sobie
- nie umiem tego zrobić
- nie jestem ważny
- chcę zrobić to sam
- mam problem
- nikt mnie nie lubi
- nie chcą się ze mną bawić

*Porozmawiaj z dzieckiem o jego uczuciach, problemach. Posłuchaj tego, co ma do powiedzenia. Poświęć mu czas. Nie bagatelizuj tego, co mówi. Nie wyśmiewaj. Ono ma prawo czuć to, co czuje.*

## Spróbujcie dokończyć:

- Chcę...
- Nie chcę....
- Nie mogę....
- Muszę....
- Boję się....

*psycholog  
Paula Włodarczyk*

**Zaproponuj dziecku, aby narysowało swoją złość. Może Ty też się przyłączyć?**

## Kroki do podjęcia :

1. Zauważ
2. Nazwij emocję
3. Określ natężenie złości
4. Ustal przyczynę
5. Znajdź niezaspokojoną potrzebę

## Pamiętaj:

- Jest okej czuć złość.
- Ona też jest nam potrzebna!
- Nie mów, że złość to negatywna emocja.
- Złość jest okej, czasem nasze zachowanie nie jest po prostu odpowiednie.

