

## Занятие № 6

### «Беседа о злости»

Что такое злость, как ты думаешь? Из-за чего люди злятся? Найди на этом изображении разозлившегося ребёнка. Как ты понял (а), что он злится?



### «Злые линии»

Представь себе, что твои карандаши перессорились. Выбери цвет и нарисуй «злые» линии. Если тебе нужно больше места, возьми отдельный лист.

## «Как справиться с гневом». Разница между гневом и агрессией»

Вспомни случай или ситуацию, когда ты был (а) очень злым (ой). Нарисуй на эту тему рисунок.

После того, как рисунок готов, «нарисуй» в своём воображении рисунок, изображающий, как ты из-за этого чувствовал (а) себя или что тебе хотелось сделать. Расскажи какой «рисунок» ты увидел в своём воображении.

Помни, злиться – это нормально, но важно найти безопасные способы справляться с этой эмоцией. Ведь, когда мы злимся нам порой хочется сильно ругаться, кричать, ударить человека, который нас разозлил. Эти действия – проявления агрессии на другого человека. Нам же нужно уметь справляться со злостью так, чтобы не причинить вреда другому или самому себе. Вот что можно сделать, когда ты злишься:

# КОГДА Я ЗЛЮСЬ

## ВОТ ЧТО Я ДОЛЖЕН (А) СДЕЛАТЬ:

- 1 Сделать глубокий вдох
- 2 Посчитать до 10
- 3 Смять лист бумаги
- 4 Уйти в другую комнату/ выйти из класса
- 5 Сделать физические упражнения
- 6 Поговорить с учителем/психологом/ родителями о том, что я чувствую.

## ЧЕГО МНЕ НЕ СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ:

- 1 Обзывать других, говорить грубые слова
- 2 Бить других, портить чужие вещи
- 3 Причинять вред самому себе

## Приложение

