**Emocje ( uczucia) malują się na twarzy. Czy potrafisz je rozpoznać ?**

**Ktoś szczęśliwy śmieje się od ucha do ucha.**

**Natomiast strach ma wielkie oczy.**

**Zdziwienie i zaskoczenie też mają duże oczy.**

**romne oczy**

**Złość marszczy usta i ściąga brwi.**

**Radość i zadowolenie rozjaśniają twarz.**

**Smutek z ust robi podkówkę.**

**DOBRE RADY**

AGRESJA

***Jak sobie radzić ze złymi emocjami? Pamiętaj masz prawo do uczuć – tych dobrych i tych złych. Nawet do złości. Nie można tłamsić złych emocji, bo kiedyś wybuchną ze zdwojoną siłą i każdy będzie zaskoczony lub przerażony Twoim gwałtownym zachowaniem. Złość można oswoić, aby nie dopuścić do agresji, nad którą już trudniej zapanować.*** Zamiast okazywać złość innym:

ZŁOŚĆ

**Krok 1.** Staraj się spokojnie oddychać.

NIEZADOWOLENIE

**Krok 2.** Powoli licz w myśli do 20.

Jeśli to nie pomogło:

**Krok 3.** Agresję skieruj na papier - możesz go najpierw pomazać , potem go zgnieć i rzuć do kosza.

**Krok 4.** Przejrzyj się w lustrze i jeśli rozpoznajesz swoją niezadowoloną lub złą minę, postaraj się do siebie przyjaźnie uśmiechnąć – pomoże Ci w tym jakaś miła myśl lub miłe przeżycie. Pomyśl : Jestem szczęśliwy ( szczęśliwa). To, co mnie rozgniewało właściwie nie ma znaczenia. Wszystko można spokojnie wyjaśnić, naprawić, na pewno sobie poradzę.

**Krok 5.** Posłuchaj muzyki relaksacyjnej, bo muzyka łagodzi obyczaje. Wtedy przyjdą dobre rozwiązania, a jeśli nie, to:

**Krok 6.** Możesz zwrócić się po pomoc do kogoś bliskiego, bo co dwie głowy, to nie jedna.

**W trudnych sytuacjach nigdy nie bądź sam ( sama) !**

Do pomocy wybierz kogoś, kto kieruje się **empatią** ( będzie z Tobą współodczuwał i przeżywał Twoje rozterki i problemy). Ktoś taki, to dobry powiernik i doradca.

**Rada dla doradców:** Jednak będąc takim powiernikiem i empatycznym doradcą nie możesz rezygnować z własnych potrzeb. Musisz być asertywny i doradzając nie powinieneś rezygnować z siebie i bronić też własnych racji i postępować w zgodzie z samym sobą.

**Przykładowa sytuacja:**

*- Jacek, tamten chłopiec nie chce odejść od komputera, a ja zamówiłem sobie miejsce. Czy możesz mu powiedzieć, żeby mi ustąpił, bo mnie strasznie zdenerwował i miałem ochotę mu przyłożyć.*

*- Rozumiem twój problem, bo ja też chciałbym skorzystać z komputera. Może ustalimy z nim za ile minut kończy, a potem zrobimy listę chętnych, żeby nikt nas nie ubiegł.*

*- Dobrze wymyśliłeś. Tak zrobimy. Kto będzie po nim ?*

*- Ty, bo ja dopiero teraz nabrałem chęci do gier komputerowych, więc będę po tobie.*

**Oto wiersz Małgorzaty Strzałkowskiej do kreatywnego czytania:**

**Przeczytaj ten tekst w różny sposób z uwzględnieniem podanych emocji.**

- czytaj ze złością, - czytaj z radością, - czytaj ze smutkiem, - czytaj ze zdziwieniem, - czytaj z odrazą ( z obrzydzeniem), - czytaj ze strachem.

**Jak dobrze być dobrym**

Jak dobrze być dobrym na co dzień i w święta i myśleć o ludziach, i dbać o zwierzęta, mieć oczy otwarte i słuchać sercem, bo ono nie kłamie, gdy szepcze do uszka!