

Co może powodować złość?

4 główne powody

OBRAZA

FRUSTRACJA

NIESPRAWIEDLI
WOŚĆ

UTRATA
KONTROLI

Co może powodować złość?

4 główne powody

GDY CZUJEMY SIĘ
ATAKOWANI,
OBRAŻANI LUB GDY
KTOŚ SPRAWIA NAM
PRZYKROŚĆ

GDY NIE JESTEŚMY W
STANIE WYKONAĆ
ZADANIA, A
UWAŻAMY ŻE
POWINNIŚMY MU
PODOŁAĆ

GDY UWAŻAMY, ŻE
COŚ JEST NIE W
PORZĄDKU LUB
CZUJEMY, ŻE
JESTEŚMY
NIESPRAWIEDLIWIE
TRAKTOWANI

GDY UWAŻAMY, ŻE
STRACILIŚMY
KONTROLĘ NAD SOBĄ
LUB DANĄ SYTUACJĄ.

W wielu przypadkach to, co odczuwamy wewnętrznie znacznie różni się od tego, co pokazujemy na zewnątrz. Dopasuj przedstawione sytuacje do poszczególnych odczuć: obrazy, frustracji niesprawiedliwości czy utraty kontroli.

Mikołaj oddał zadanie domowe z dwudniowym opóźnieniem. Gdy nauczyciel powiedział, że mu tego nie zaliczy, chłopak zwymyślał go i wyszedł z klasy.

Kolega Błażeja skomentował jego brudne buty. Błażej odwrócił się i uderzył go pięścią w plecy.

Marlena ma problemy z matematyką. Kiedy zbyt długo czekała na pomoc nauczyciela, rzucił książką i wybiegł z klasy.

Dawid uwielbia wygrywać, gdy jego drużyna zdobyła mniej punktów podczas gry w kosza zaczął krzyczeć na innych.

Karolina gra w drużynie siatkarskiej, prawie każdy w jej drużynie grał pół meczu, ona grała zaledwie pół meczu. Nie rozmawiając z trenerem siada na ławce i do nikogo się nie odzywa.

Kolega Szymona mówi mu, że jest zbyt niski, żeby być bramkarzem na bramce. Kamil używa wulgaryzmów i odchodzi.

U Agaty wykryto nieuleczalną chorobę. Gdy się o tym dowiedziała, krzyczała na ludzi. Dużo przeklinała i nigdy się nie uśmiechała.

Najlepszy kolega Daniela wyprowadza się do innego miasta. Odkąd kiedy się o tym dowiedział, nie odzywa się do niego.

Michał dostał 3 z sprawdzianu z matematyki, zawsze dostaje 5, dlatego rozplakał się.

Mama Natalii nalegała, aby do niej dzwoniła mówiąc, dokąd się wybiera. Pewnego wieczoru kiedy dzwoniła, odebranie telefonu zajęło mamie sporo czasu. Natalia zdenerwowana nie zadzwoniła drugi raz.

Podczas wycieczki górskiej Milena czuje się zmęczona, nie chce iść dalej, choć musi zejść z szczytu. Zaczyna krzyczeć i płakać na swoich kolegów i koleżanki.

Oliwier zgubił portfel z dużą kwotą pieniędzy, którą miał przeznaczyć na zakup roweru. Gdy nie potrafił go znaleźć zaczął uderzać ręką w ścianę i głośno krzyczeć.