**Temat: Co mogę zrobić ze swoją złością?**

**Główny:**

Uczeń poznaje nieagresywne sposoby radzenia sobie ze złością.

**Szczegółowe:**

Uczeń rozpoznaje i analizuje swoje emocje w różnych sytuacjach życiowych.

Uczeń analizuje własne reakcje i strategie związane ze złością.

Uczeń oswaja emocję złości i poszerza wiedzę na temat jej roli.

Uczeń poznaje nowe strategie radzenia sobie ze złością.

Złość sama w sobie nie jest zła. Często sygnalizuje nam, że coś jest nie tak, zatem pełni ważną funkcję informacyjną. Może być także maską dla innych trudnych emocji, takich jak: lęk, wstyd, czy smutek. Jak rozpoznać złość poprzez odczucia z ciała i jakie strategie wybrać, aby jak najlepiej sobie z nią radzić?

<https://www.youtube.com/watch?time_continue=74&v=r6g3_z0r770&feature=emb_logo>