

Име: _____

Дата: _____

Работен лист: Управление на гнева

Гневът е чувство, което всички изпитваме. Важно е да знаем как да го разпознаваме и как да се успокояваме, за да не нараним себе си или другите.

Част 1: Разпознавам гнева си

Нарисувай себе си, когато си ядосан. Как изглеждаш?

Част 2: Попълни изреченията

Когато съм ядосан _____

Обикновено тогава _____

За да се успокоя, мога да _____

Част 3: Моите спокойни начини

Напиши няколко неща, които ти помагат да се успокоиш, когато си ядосан:

Част 4: Моето дърво на спокойствието 🌳

На всеки лист напиши нещо, което ти носи спокойствие (например: прегръдка, музика, рисуване, приятел, разходка).

🍃 Помни: Не можем да спрем гнева, но можем да изберем как да реагираме. Когато се успокоиш, можеш да решиш проблема по по-добър начин!

МОЕТО ДЪРВО НА СПОКОЙСТВИЕТО

