

kodeks złości

1. Ja, _____, mam prawo się złościć.

2. Gdy czuję się zdenerwowany czy zły mogę:

3. Jednak nie wolno mi:

a) Nikogo uderzyć, także siebie

b) Niszczyć rzeczy wspólne i innych osób

c) _____

d) _____

e) _____

Jeżeli zrobię coś z punktu 3 mogę ponieść konsekwencje

Umówiona konsekwencja

Podpisy:

PRZYKŁADY WYRAŻANIA ZŁOŚCI I NIEAKCEPTOWANE ZACHOWANIA

WOLNO	NIE WOLNO
Krzyczeć w wyznaczonym miejscu Tupać w kącie Uderzać rękami w podłogę Drzeć stare gazety Płakać Położyć się na podłodze Uderzyć ręką w poduszkę Narysować swoją złość Iść do swojego pokoju na 20 minut Krzyczeć w wyznaczonym miejscu przez minutę	Uderzyć nikogo nawet siebie Gryźć, szczypać, drapać, kopać Używać brzydkich słów Niszczyć przedmiotów, zabawek Rzucać przedmiotami Zamykać się w pomieszczeniach Dokuczać rodzeństwu