

## ***JAK MOŻNA „ZATRZYMAĆ” ZŁOŚĆ:***

- **Głęboko oddychać;**
- **Liczyć do 10 (od tyłu);**
- **Pomyśleć o czymś przyjemnym;**
- **Pomyśleć szybko co może się stać niedobrego, jeśli nie zahamuje złości;**
- **Odejść i opowiedzieć komuś;**
- **Mówić do siebie np.:**
  - **uspokój się;**
  - **tylko spokojnie;**
  - **on (a) nie chce cię obrazić, zdenerwować, rozzłościć;**
  - **on(a) nie zasługują na to, byś przez niego / nią narażał(a) się na nieprzyjemności;**