

Data:

Dziennik złości



czy byłem/am dzisiaj zły/a?

NIE

TAK



SYTUACJA



Gdzie?



Z kim?



Co się wydarzyło? Czy ktoś coś zrobił lub powiedział?

.....
.....

Reakcja mojego ciała:

Sila złości od 1 do 10

.....

Inne emocje

- Smutek
- Wstyd
- Żal
- Zazdrość
- Inna:.....

Moje myśli

Moje zachowanie

- Krzyk
- Płacz
- Bicie innych
- Rzucanie przedmiotami
- Niszczenie przedmiotów
- Groźby/Wyzywiska
- Inne

Reakcja mojego ciała:

- Potliwość
- Uczucie gorąca
- Zaciśnięte pięści
- Drżenie
- Szybkie bicie serca
- Szybki oddech
- Inne:

Zastosowane strategie poradzenia sobie ze złością:



- Pójście do swojego pokoju
- Ćwiczenia oddechowe
- Ćwiczenia fizyczne
- Wypełnienie dziennika

- Rysowanie
- Rozmowa
- Liczenie
- Inne:

