

Harag és düh

Hogyan birkózom meg a haraggal? Hogyan viselkedem, ha dühös vagyok?

Ez változó. Előfordul, hogy nehezen élem meg az olyan helyzetet, amikor egy szeretett személy bánik velem úgy, hogy feldühít. Ugyanez igaz a barátokra vagy az edzőtársakra. Néha egyetlen rossz szó is elég, és már haragosan szólok vissza. Máskor kicsit könnyebben viselem a bántást.

Tehát minden attól függ, milyen lelkiállapotban vagyok. Ha kiegyensúlyozottnak érzem magamat, akkor kevésbé, máskor nagyon be tudok dühödni.

Anyukám mindig azt mondja, hogy próbáljak megnyugodni. Ha ez olyan egyszerű volna! Azért persze igyekszem. Utána meg szoktuk beszélni a dolgaimat, hogy együtt megoldást keressünk.



Anyunak többnyire sikerül egyensúlyba hozni a lelkemet, amikor harag vagy düh borít el. Mindig azt mondja: „Látom, már mosolyogsz, ez jó jel!”

Valójában, ahogy mosolygok, csak azt fejezem ki, hogy még nem vagyok teljesen jól, bármilyen furcsa is ez. Ahhoz több időre van szükségem. Aztán visszaáll a világ rendje.

Németh Petra 7.b

Lándorhegyi Sportiskolai Általános Iskola