

Hogyan fejezem ki a dühömet?

Nem vagyok egyszerű eset.

Általában kiabálok, ütöm a falat. Valamilyen módon fájdalmat okozok magamnak fizikálisan. Ha erre nincs esély, és nem tudom levezetni az idegi feszültségemet, akkor egyszerűen sírok, zokogok. Nyilván ezt a tehetetlenség váltja ki belőlem.



Olyan a természetem, hogy minden apró dolgon képes vagyok felhúzni magamat. Nem erősségem az önuralom, azt hiszem, ez kiderült a fent leírtakból.

Mivel ez egyáltalán nem helyes módszer, nem jó tulajdonság, igyekszem rajta változtatni. Annál is inkább javulni kellene ezen a téren, mert magamnak ártok csupán. Nem teszek jót magamnak a falütögetéssel és az önbántalmazással. A másik fél, aki a haragot vagy a dühöt kiváltotta belőlem, jót nevethet rajtam.

Igyekszem magamat erősnek mutatni, hiszen éppen hogy nem akarom megadni azt az örömet egyes embereknek, hogy lássák: miattuk vagyok ideges.

Hosszú út lesz, de végül azt hiszem érdemes változtatni a hozzáállásomon.

Kolompár Virgínia 7.b

Landorhegyi Sportiskolai Általános Iskola