

Hogyan fejezem ki a haragomat?

Dráma és színház órán legutóbb a harag és a düh kiváltó okaival, kezelésével foglalkoztunk. Azért kedvelem ezeket a foglalkozásokat, mert a térbeli, egyéni-, páros és csoportos, mozgásos játékok mellett tanárnőnk mindig felvet egy minket, kamaszokat érintő témát is. Erről szabadon fejthetjük ki aztán a véleményünket.

Én legszívesebben kiabálnék, de természetesen, ha olyan helyen vagyok, akkor ezt nem tehetem meg.



Amikor hazaérek, és nincs egyéb feladatomban, elmegyek edzésre. Többen egyetértettünk abban: a sport sok más pozitív hatása mellett segít a feszültség, harag és a düh levezetésében. Így az edzések mellett futok. Rám az olvasás is nyugtató hatással bír, akár csak kedvenc zenéim hallgatása.

Ha olyan dolog miatt érzek dühöt, feszültséget, amiben más tud segíteni, az sokkal jobb. Felhívom például az unokatestvéreimet, kölcsönösen elmondjuk egymásnak a problémáinkat. Amikor csak mód van rá, tevélegesen is segítünk egymásnak.

Ezek a dolgok így együtt sokat segítenek, átlendítenek a holtponthoz. Nem utolsósorban senkiben és semmiben nem tesznek kárt.

Lakatos Sára 7.b

Landorhegyi Sportiskolai Általános Iskola