**DUSMAS**

*Dusmas ir emocija, par kuru mēdz runāt kā par negatīvu. Taču tas nav tik viennozīmīgi. Reizēm dusmas spēj mobilizēt rīcībai. Tu vari sajust dusmas, kad redzi, ka pret kādu tiek nodarīta netaisnība, un iesaistīties, lai palīdzētu. Tu vari sadusmoties uz sevi par savu slinkumu un izlemt, ka tev jāsāk vairāk laika veltīt mācībām. Taču reizēm dusmas pārņem par šķietami nenozīmīgām lietām, reizēm ar dusmām var kādam nodarīt pāri.*

**Uzzīmē vai uzraksti, kas sadusmo tevi? Kādās situācijās tavas dusmas ir pamatotas un kādās ne? Apraksti situāciju, par kuru tu domā, ka tavām dusmām bija pamatojums un situāciju, kurā tu būtu gribējis nedusmoties.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

*Jautājums diskusijai, kolektīvā vai ar draugiem*

**Kādos gadījumos dusmas ir jēgpilnas?**



**DUSMAS**

*Dusmas ir emocija, par kuru mēdz runāt kā par negatīvu. Taču tas nav tik viennozīmīgi. Reizēm dusmas spēj mobilizēt rīcībai. Tu vari sajust dusmas, kad redzi, ka pret kādu tiek nodarīta netaisnība, un iesaistīties, lai palīdzētu. Tu vari sadusmoties uz sevi par savu slinkumu un izlemt, ka tev jāsāk vairāk laika veltīt mācībām. Taču reizēm dusmas pārņem par šķietami nenozīmīgām lietām, reizēm ar dusmām var kādam nodarīt pāri.*

**Uzzīmē vai uzraksti, kas sadusmo tevi? Kādās situācijās tavas dusmas ir pamatotas un kādās ne? Apraksti situāciju, par kuru tu domā, ka tavām dusmām bija pamatojums un situāciju, kurā tu būtu gribējis nedusmoties.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

*Jautājums diskusijai, kolektīvā vai ar draugiem*

**Kādos gadījumos dusmas ir jēgpilnas?**

