

"Mamo, tu wiesz, że Maciek ma nowy zestaw klocków! WOW! Ten największy! On zawsze dostaje te duże, a ja nigdy!

"Ja też chcę być taka wysoka! Zazdroszczę jej!"

"Ale ona super rysuje, nie to, co ja...Ona jest super!"

"Zazdroszczę Jaśkowi! On ma ekstra pokój"

Kuszące jest to, co mają inni.

Mówi się, że z zazdrości to można zzielenieć! Myśli krążą wokół tego, czego usilnie my nie mamy, ale co gorsza, co cieszy kogoś innego.

Zawiść, zniechęcenie, poczucie niesprawiedliwości napędzają maszynę zazdrości, która jak toksyna zatruwa poczucie szczęścia i zadowolenia.

Nagle zamiast radości, że mam tak wiele lalek, pojawia się poczucie niezrozumiałej pustki, bo akurat tej, co ma Zośka, nie mam. Moje lalki przestają mieć znaczenie. Myśli są wokół lalki Zośki.

Nagle zamiast zadowolenia, że mogę jeździć rowerem, ile chce, mam poczucie, że Jacek ma lepiej, bo starszy i może jeździć ile i gdzie chce".

Kuszące jest to, co mają Inni..

Zazdrość lubi określenia typu: więcej i bardziej, lubi stopniowanie lepiej i ładniej, mocniej i szybciej. Zazdrościć można niemal wszystkiego, a zzielenieć z zazdrości jest dużo łatwiej, niż się może wydawać...

Co zrobić, gdy pojawi się zazdrość u dzieci i nastolatków?

Jak zareagować?

Zerknij na wskazówki ! Bogumiła Górecka-Kijak.