

Poznaj emocje

Każdy człowiek przeżywa różne emocje. Na pewno widziałeś/widziałaś swoich bliskich w różnych momentach – kiedy się złości, smucili, czegoś się obawiali lub byli radośni. To normalne, że przeżywamy różne emocje.

Połącz nazwy emocji z buźkami, które je przedstawiają:

ZŁOŚĆ

RADOŚĆ

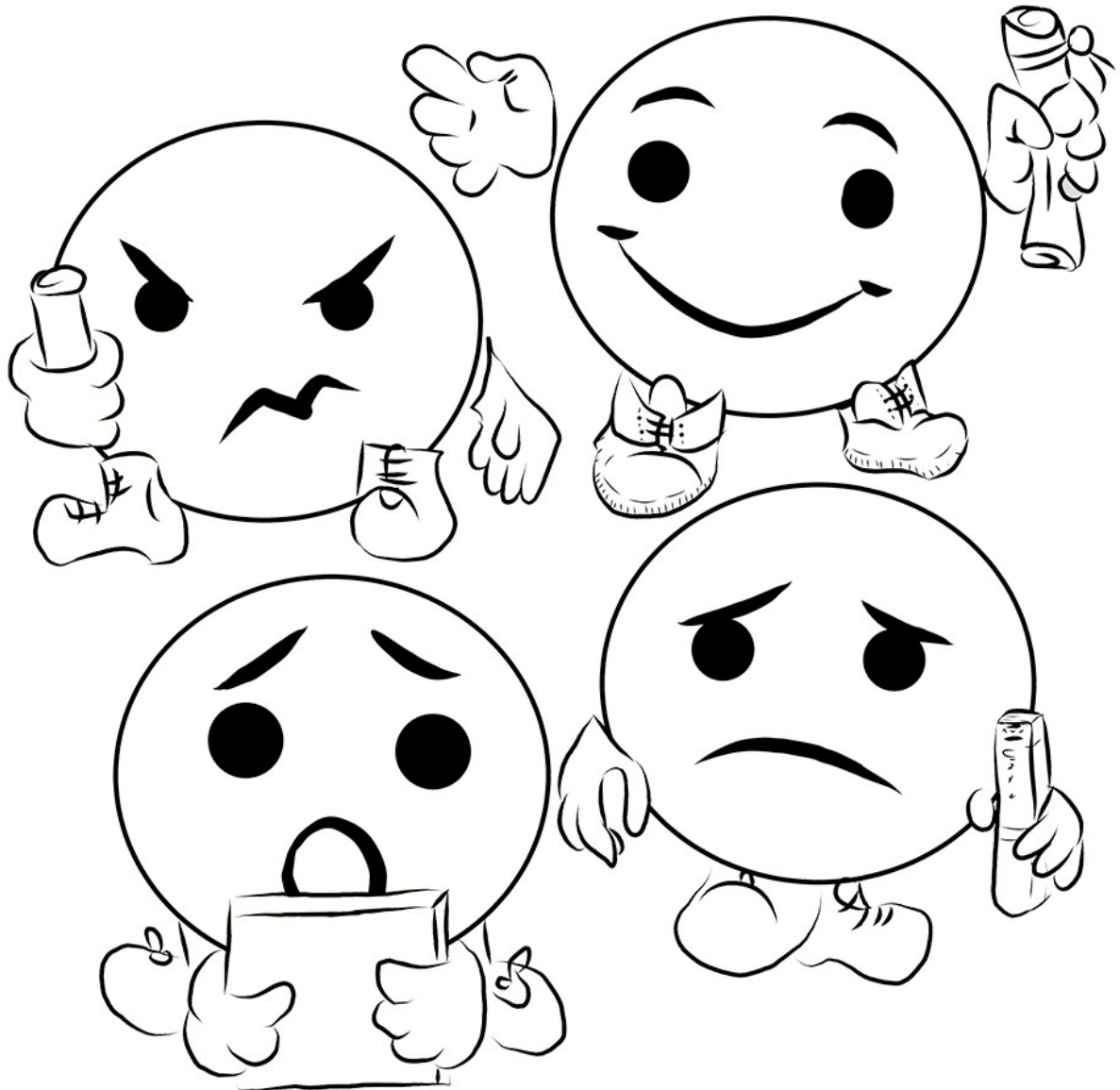
SMUTEK

LĘK



Każda tych emocji jest ważna i o czymś informuje.

Pokoloruj poniższy obrazek:



Wytnij napisy znajdujące się na końcu i powklejaj je do tej tabelki:

Emocja	O czym informuje?	Czego potrzebuję, gdy odczuwam tę emocję?
ZŁOŚĆ		
SMUTEK		
LĘK		
RADOŚĆ		

ktoś mi coś zabrał, czegoś zabronił, nie mogę dostać tego, co chcę	wszystko jest okej, jest przyjemnie	potrzebuję pocieszenia, przytulenia, opowiedzenia o tym co się stało, nadziei
potrzebuję przeżyć swoje emocje oraz potrzebuję odpowiedniej ilości czasu, by pogodzić się z tym, że nie mogę czegoś dostać	coś mi zagraża, nie czuję się bezpiecznie	coś straciłem/straciłam, ktoś sprawił mi przykrość
potrzebuję poczucia bezpieczeństwa, przytulenia	potrzebuję takich chwil i chcę, żeby trwały jak najdłużej	

Złość

To zupełnie normalne, że czasem się złościś, każdy to robi. Czasem bywa tak, że od razu czujemy wielką złość, a innym razem jest tak, że na początku jest mała i szybko zaczyna się rozpalać. Wtedy może zdarzyć się, że złość w Tobie urośnie i będzie zachowywała się jak ogień. Musisz wtedy uważać, żeby nie zrobić krzywdy komuś innemu albo sobie.

Poniżej napisz/narysuj, co można robić, a czego nie wolno, gdy się złościś.

Mogę:

Nie mogę:

Smutek

Smutek najczęściej odczuwamy, kiedy coś stracimy. Pomaga nam pogodzić się z tym, co się stało. Zastanów się, co Ci najbardziej pomaga w chwilach smutku. Możesz to narysować z tyłu tej kartki. Jak myślisz, jak mógłbyś/mogłabyś pomóc dziecku na obrazku? Pokoloruj obrazek.



Strach

Kiedy czegoś się boimy, odczuwamy strach. Jest to dla nas informacja, że musimy uciekać albo walczyć. Często jednak boimy się czegoś, a później okazuje się, że to wcale nie było takie straszne (np. cienia przed zaśnięciem, który rano okazuje się być cieniem lampy). Czasem pomocne jest wzięcie kilku głębokich oddechów albo porozmawianie z kimś o swoim strachu.

A co Tobie pomaga pokonać strach? Napisz o tym poniżej.

Radość

Dzięki radości dowiadujemy się, co jest dla nas dobre, co lubimy robić i co sprawia nam przyjemność. Czasem jest tak wielka, że zaczynamy krzyczeć z radości. Narysuj to, co sprawia Ci radość.

Poniżej znajdują się buźki emocji, które możesz wykorzystać w dowolny sposób. Pokoloruj je i wycinaj. Jeśli chcesz, załóż dzienniczek, w którym będziesz rysować/notować najważniejsze wydarzenia dnia i przyklejać obok buźki informujące o tym, jak się czułeś/czułaś.

