

# Świat emocji

1. Wypisz wszystkie słowa, które kojarzą Ci się z emocjami.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

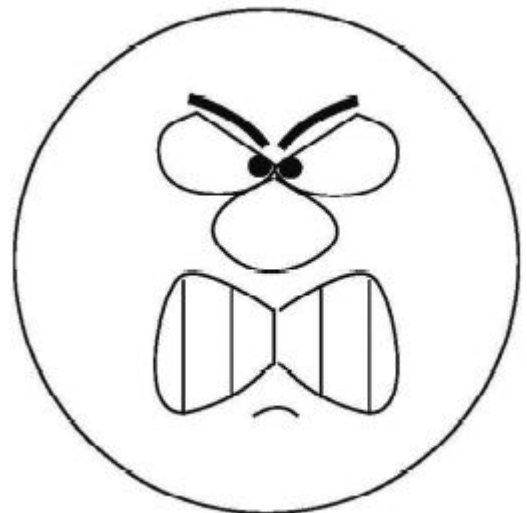
Czas na małe przypomnienie czterech podstawowych emocji – radości, złości, smutku oraz strachu.

## Świat emocji



**RADOŚĆ** - okazujemy ją uśmiechem, przyspieszonym tempem mówienia, podniesionym głosem; radosny człowiek podskakuje, biega, czuje przyływ energii.

**ZŁOŚĆ** - powoduje duży przyływ energii związany z tym, że dzieje się coś niezgodnego z naszymi potrzebami i zamierzeniami; przyspieszone zostaje tętno, oddech, zaciskamy pięści, napinamy mięśnie, przymykamy oczy, szykując się do walki z przeciwnikiem lub przeszkodami.

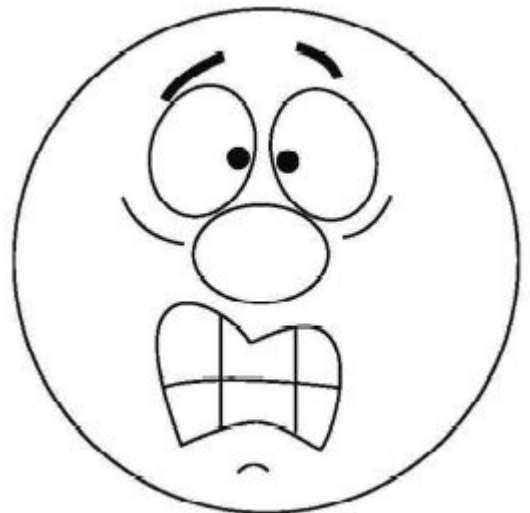


## Świat emocji



**SMUTEK** - powoduje obniżenie energii, wycofanie, które pozwala nam na poradzenie sobie z trudnymi wiadomościami, zdarzeniami; smutek powoduje, że chowamy głowę w ramiona, kulimy się, schylamy głowę, jakbyśmy chcieli się schować, zapewnić sobie schronienie.

**STRACH** - to reakcja na coś nieoczekiwanego, niezgodnego z tym, co zwykle nas spotyka; często szeroko otwieramy oczy, cofamy się.



# Świat emocji

2. Połącz obrazki z odpowiednią emocją.



złość

radość

smutek

strach



## Świat emocji

3. Czas na pracę plastyczną „W świecie emocji”. Chciałbym, abyś w najciekawszy sposób zilustrował następujące emocje: złość, smutek, radość i strach. Wykonaj pracę wybranymi przez siebie przyborami, dowolną techniką.

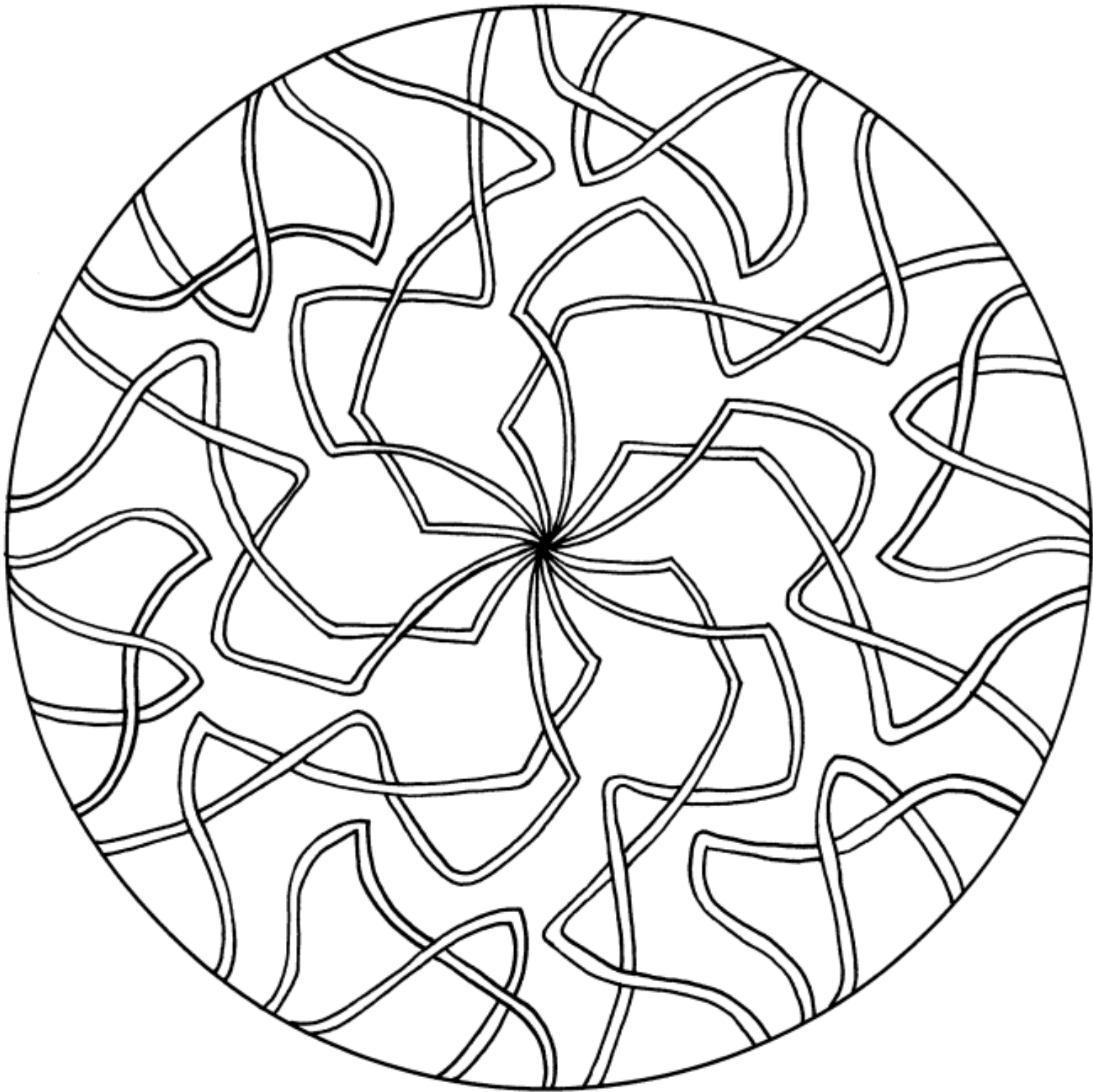
Co zrobić gdy dopada nas złość bądź inna trudna dla nas emocja? Jest na to kilka sposobów. Przedstawię Ci je poniżej, kiedy pojawi się u Ciebie ta emocja, będziesz mógł je wykorzystać.

Z trudnymi emocjami możemy poradzić sobie między innymi poprzez aktywność fizyczną (spacer, bieganie, taniec), rozmowę z bliską osobą, słuchanie muzyki, czy oglądanie wesołych filmów. Pomóc może nam także oddychanie – powolne, spokojne. Najlepiej, gdy usiądziesz i zaczniesz uspokajać swój oddech, skup się na nim. To najprostsze ćwiczenie oddechowe. Dobrym pomysłem może być także kolorowanie mandali czy kolorowanek antystresowych. Podrzucam Ci poniżej dwie mandale, możesz wykorzystać je w chwili pojawienia się trudnej emocji lub po prostu w wolnej chwili – dla odprężenia.

Pozdrawiam serdecznie i dziękuję Ci za pracę ☺

Wojciech Chorzelski

# Świat emocji



# Świat emocji

