

1. Emocjonalne wspomnienia

Spośród poniższych nazw uczuć wybierz dwa, a następnie opisz sytuację, w której doświadczyłaś/-eś podobnych uczuć. Opis nie musi być długi 😊 Do opisu możesz również dołączyć rysunek przedstawiający daną sytuację.

**NIECIERPLIWOŚĆ**

**STRACH**

**DUMA**

**RADOŚĆ**

**ZAKŁOPOTANIE**

**ZAZDROŚĆ**

**WSTYD**

**SZCZĘŚCIE**

**NIEPOKÓJ**

**MIŁOŚĆ**

**ZACHWYT**

**GNIEW**

2. Poniżej znajdują się przykładowe trudne sytuacje. Spośród 8 podanych przykładów wybierz 4. Następnie opisz jak Ty poczułabyś/poczułbyś się na miejscu tych osób. Jakie emocje mogłabyś/mógłbyś odczuwać?

### **Przykłady sytuacji trudnych emocjonalnie**

- 1) Dzieci wyśmiewają się z chłopca, który się jąka/jest otyły/nie umie jeździć na rowerze.
- 2) Koleżanki przezywają Martę, bo ma rude włosy/nie radzi sobie z nauką angielskiego.
- 3) Tomek zbiegał po schodach, potknął się i przewrócił. Koledzy, którzy to widzieli, śmiali się z niego.
- 4) Ania niechcący wylała herbatę na ubranie siedzącego obok Wojtka.
- 5) Paweł nie potrafił wypełnić polecenia prowadzącego i rozplakał się przy całej grupie.
- 6) Antek wstydzi się wypowiadać przed całą grupą i jako jedyny nie zabiera głosu podczas zajęć.
- 7) Koledzy wyśmiewają się z Pawła, ponieważ ma problem z zawiązywaniem sznurowadeł.
- 8) Koledzy śmieją się z Matyldy, ponieważ ma podarte rajstopy.

Na koniec proponuję Ci „Pamiętnik dobrych gestów” – możesz w nim wpisywać sytuacje, w których obdarzyłaś/-eś kogoś wsparciem, dobrym słowem, pomocą w danym dniu. Zapisz każdy, nawet najdrobniejszy swój dobry uczynek.

Dziękuję za Twoją pracę i pozdrawiam ☺

Wojciech Chorzelski

## Pamiętnik dobrych gestów

Kiedy to się stało?	Kto został wsparty?	W jaki sposób?	Jak Twój dobry gest został przyjęty?
<b>Poniedziałek</b>			
<b>Wtorek</b>			
<b>Środa</b>			
<b>Czwartek</b>			
<b>Piątek</b>			
<b>Sobota</b>			
<b>Niedziela</b>			