

Radzenie sobie z trudnymi emocjami

Dzień dobry ☺

Przygotowałem dla Ciebie do wykonania 3 zadania i trochę informacji. Zacznijmy od pierwszego zadania.

1. Przyjrzyj się obrazkom. Rozpoznaj emocje, jakie wyrażają twarze na obrazkach. Następnie połącz ilustracje z odpowiednią emocją.



złość

radość

smutek

strach



Radzenie sobie z trudnymi emocjami

2. Twoim kolejnym zadaniem jest praca plastyczna „W świecie emocji”. Chciałbym, abyś w najciekawszy sposób zilustrował (dowolną techniką) wybraną emocję: złość, smutek, radość lub strach.

Emocje podzielić można na przyjemne oraz przykre, trudne. Przyjemnymi emocjami są na przykład radość, zadowolenie, duma, zachwyty. Trudne, przykre emocje to na przykład złość, smutek, strach. Jak poradzić sobie z trudnymi emocjami? Oto kilka pomysłów:

- Spacer
- Bieganie lub ćwiczenia na bieżni
- Słuchanie wesołej bądź spokojnej muzyki
- Ćwiczenia oddechowe
- Kolorowanie mandali

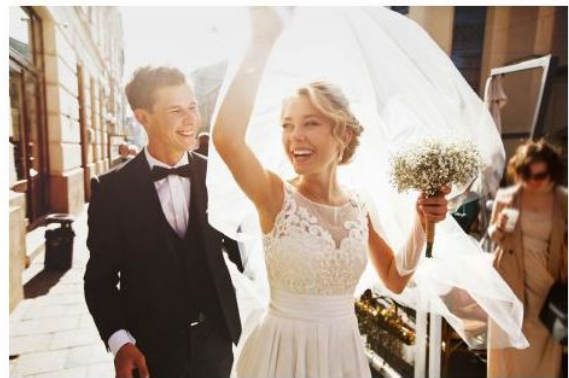
Na ostatnich stronach załączę dla Ciebie dwie mandale, które możesz pokolorować w dowolnym momencie.

A teraz czas na ostatnie zadanie.

Radzenie sobie z trudnymi emocjami

3. Poniższe obrazki przedstawiają ludzi w różnych sytuacjach. Przeżywają oni różne emocje. Zastanów się, co mogło się tym ludziom przydarzyć. Oznacz obrazki:

- czerwoną kropką, jeśli przedstawia emocję przykrą, trudną,
- zieloną kropką, jeśli przedstawia przyjemną emocję.

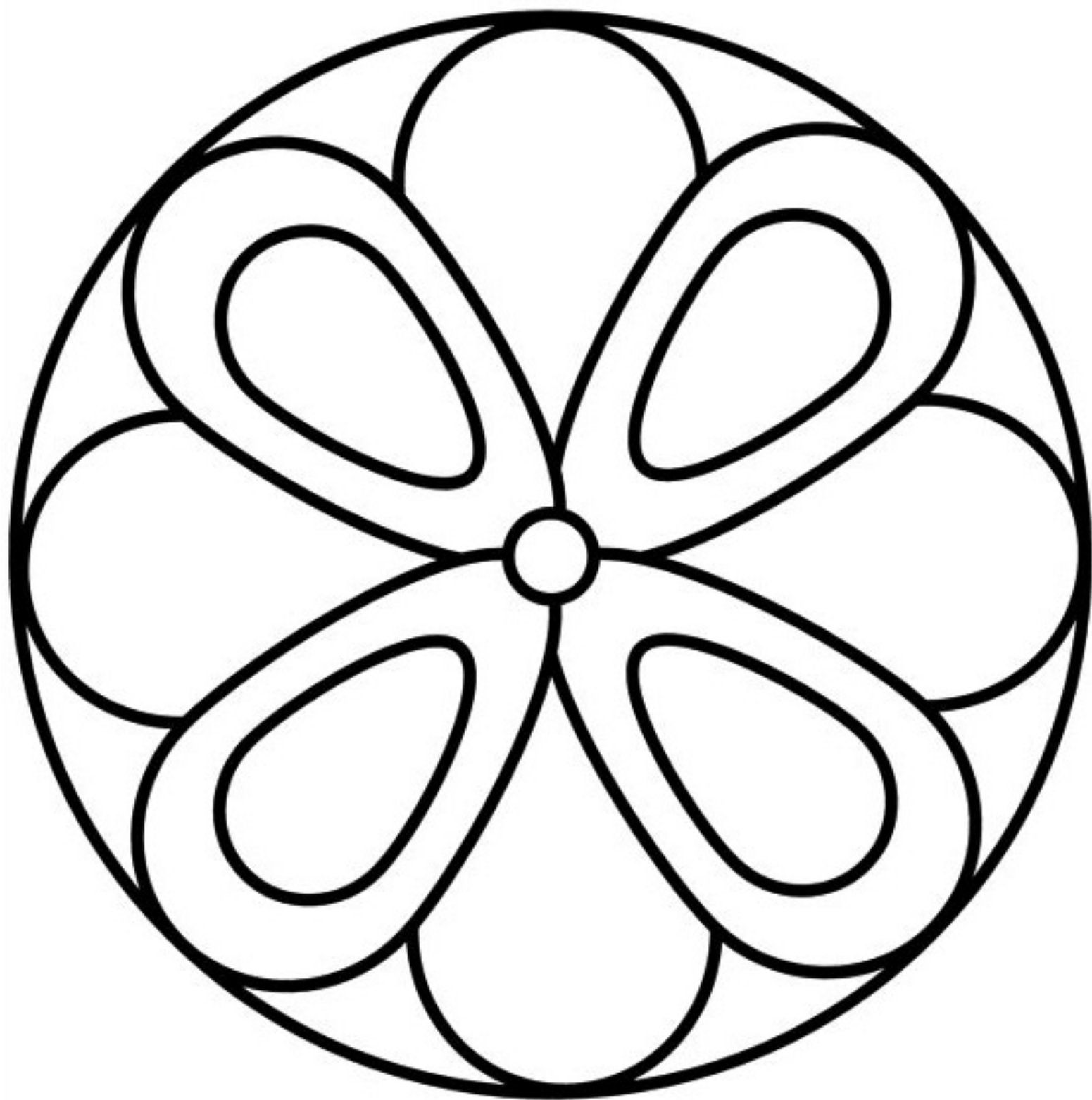


Radzenie sobie z trudnymi emocjami

Dziękuję Ci za Twoją pracę i pozdrawiam,

Wojciech Chorzelski

Radzenie sobie z trudnymi emocjami



Radzenie sobie z trudnymi emocjami

