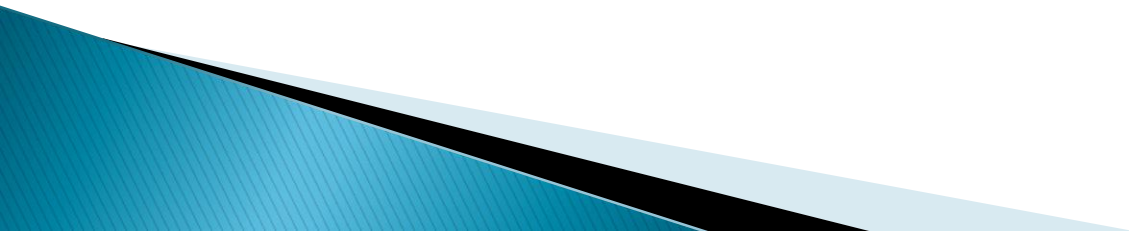




Uczucia i emocje

Emocje

to coś co rodzi się w naszym sercu,
poprzez różne sytuacje i okoliczności,
których jesteśmy uczestnikami – ich źródłem
jest wszystko co nas otacza.



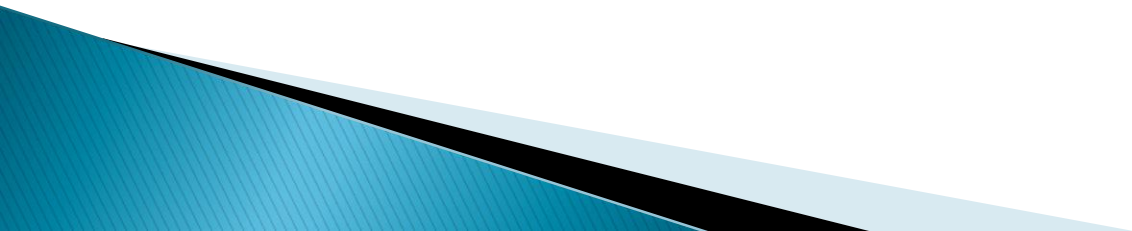
Emocje

- ▶ Nie są ani dobre ani złe.
- ▶ Nie podlegają ocenie moralnej, zatem każdy ma prawo czuć się szczęśliwy jak i zły.
- ▶ Najważniejsze jest to co robimy z tymi emocjami czy i w jaki sposób pokarzemy nasze emocje innym.

Uczucia

Powstają z czasem, w dużo bardziej skomplikowany sposób niż emocje.

Możemy nad nimi zapanować zmieniając nasz sposób myślenia.



Emocje a Uczucia

- ▶ Szczęście
- ▶ Złość
- ▶ Smutek
- ▶ Strach
- ▶ Żal
- ▶ Wstyd
- ▶ Lęk

- ▶ Miłość
- ▶ Nienawiść
- ▶ Pogarda
- ▶ Zazdrość
- ▶ Zawiść
- ▶ Współczucie
- ▶ Przyjaźń

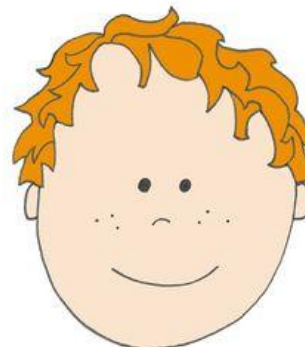


ZASKOCZENIE

DZIECKIEMBADZ.BLOGSPOT.COM

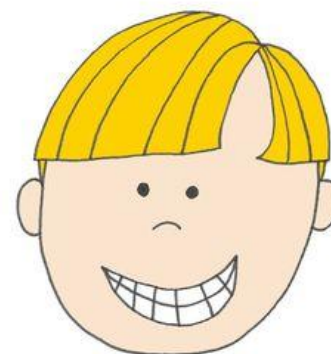


WSTYD



SZCZĘŚCIE

DZIECKIEMBADZ.BLOGSPOT.COM



WESOŁOŚĆ



ZŁOŚĆ



ZMĘCZENIE



SMUTEK



STRACH

* ŻEBY ROZŁADOWAĆ ZŁOŚĆ MOGĘ *



PRYTULIĆ SIĘ
MOCNO
DO MAMY, TATY...



POLICZYĆ DO 10



ODDYCHAĆ
GŁĘBOKO



PODRZEĆ STARĄ
GAZETĘ NA
DROBNE KAWAŁKI



BOKSOWAĆ
"PODUSZKĘ
ZŁOŚCI"



NARYSOWAĆ
SWOJĄ ZŁOŚĆ

* ŻEBY MÓJ SMUTEK MINĄŁ MOGĘ *



PRYTULIĆ SIĘ MOCNO
DO MAMY, TATY,
PRZYJACIELA...



POROZMAWIAĆ Z
PRZYJACIEŁEM



PRYTULIĆ MISIA



WYPŁAKAĆ SIĘ



POBAWIĆ SIĘ Z
PRZYJACIEŁEM, ŻEBY
POPRAWIĆ HUMOR



NARYSOWAĆ SWÓJ
SMUTEK