

Emocje II



Odczuwamy wiele emocji, każda z nich jest ważna i do czegoś służy. Takie emocje jak np. radość potocznie nazywa się pozytywnymi, bo ich odczuwanie sprawia przyjemność.

Emocje, które nazywane są negatywnymi czy trudnymi często odczuwamy jako nieprzyjemne.

Zapraszam do przyjrzenia się emocjom. Na koniec ćwiczenie z rozpoznawania ich.

Jak pomagają nam trudne emocje?



złość:

- Broni nas.
- Daje siłę i chęci do działania.



smutek:

- Daje szansę na odzyskanie spokoju.
- Pomaga poradzić sobie ze stratą.



strach:

- Dbą o nasze bezpieczeństwo i życie.
- Motywują do działania.

★ Zadanie dla Was, uzupełnijcie pisząc lub rysując:









Materiał powstał między innymi na podstawie strony:

<https://emocjedziecka.pl/dymki-emocje-mysli-slowa-materialy-pracy-dzieckiem/>