

# **Emocje-relacje – Ja. Część I.**

**Zapraszam do ćwiczeń w rozpoznawaniu emocji i różnych stanów które mogą się pojawić w sytuacjach społecznych. Do tego zadania wybrałam dziewięć kart ze znanego nam zestawu.**

**Do pracy będziecie potrzebowali:**

- **kredek,**
- **długopisu,**
- **Kartek,**
- **miejsca, w którym będziecie mogli spokojnie pomyśleć.**

**Zapraszam na pierwszą partię ćwiczeń! :)**

**Tak wyglądają uproszczone rysunki, czyli emotikony emocji i stanów nad którymi będziemy pracować.**



**Zapraszam Was do przyjrzenia się poszczególnym emotikonom.**

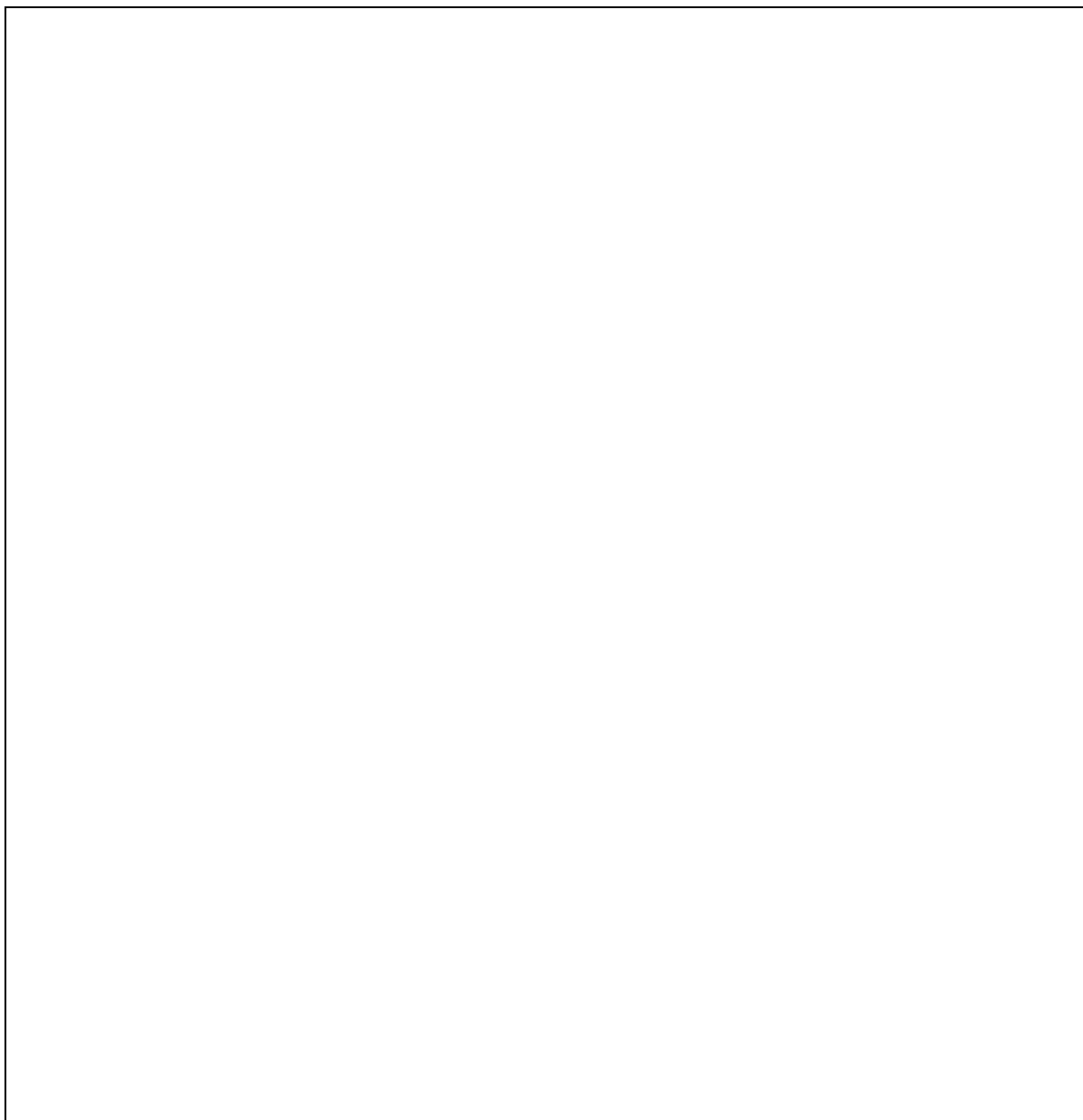
**1.**



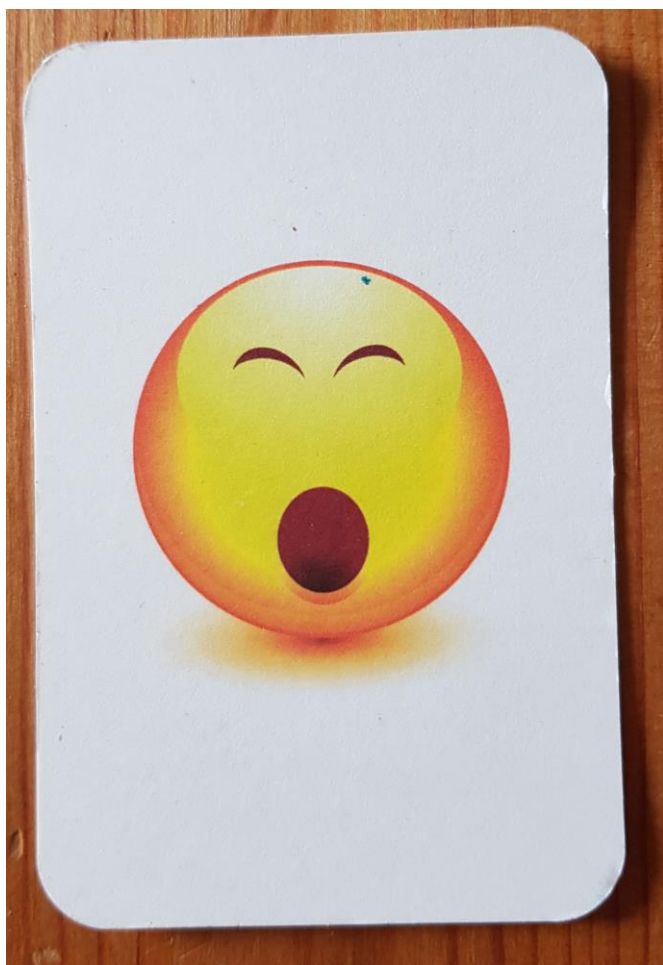
**Emotikonek przeżywa złość. Jak jeszcze nazwalibyście tę emocję?**

....

**Teraz narysuj samodzielnie kogoś kto odczuwa  
złość:**



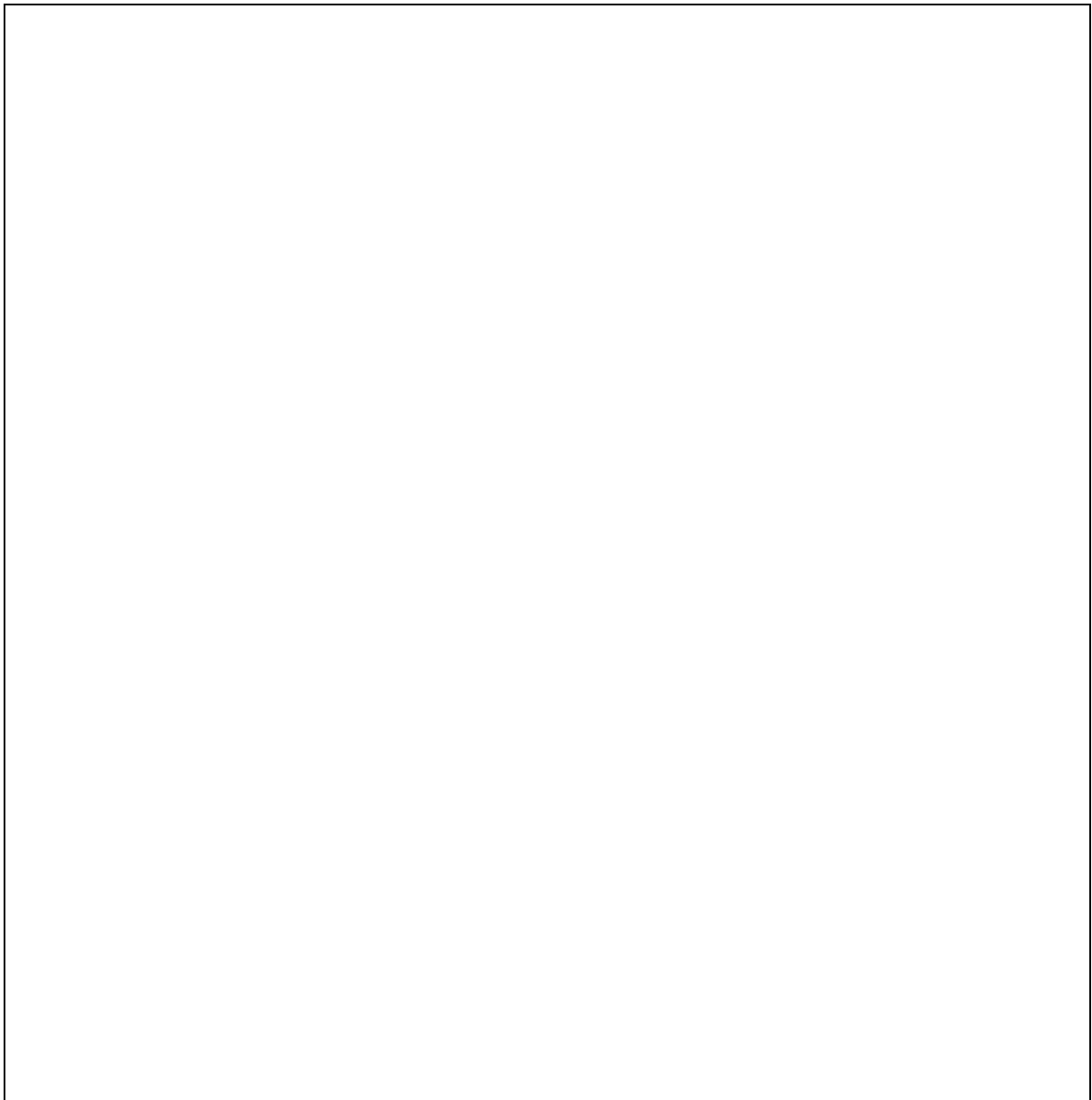
2.



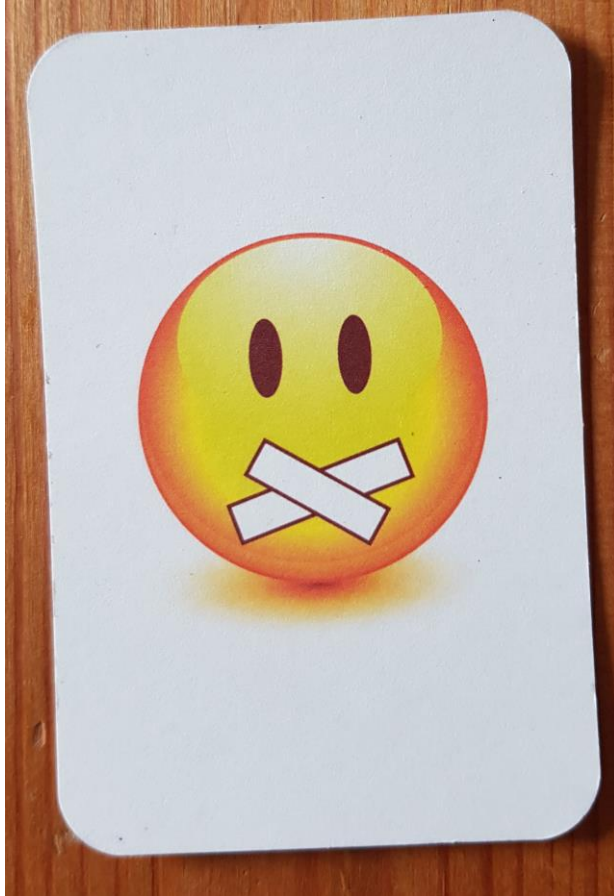
**Emotikonek przeżywa ból. Jak jeszcze nazwalibyście to co przeżywa?**

....

**Teraz narysuj samodzielnie kogoś kto odczuwa ból:**



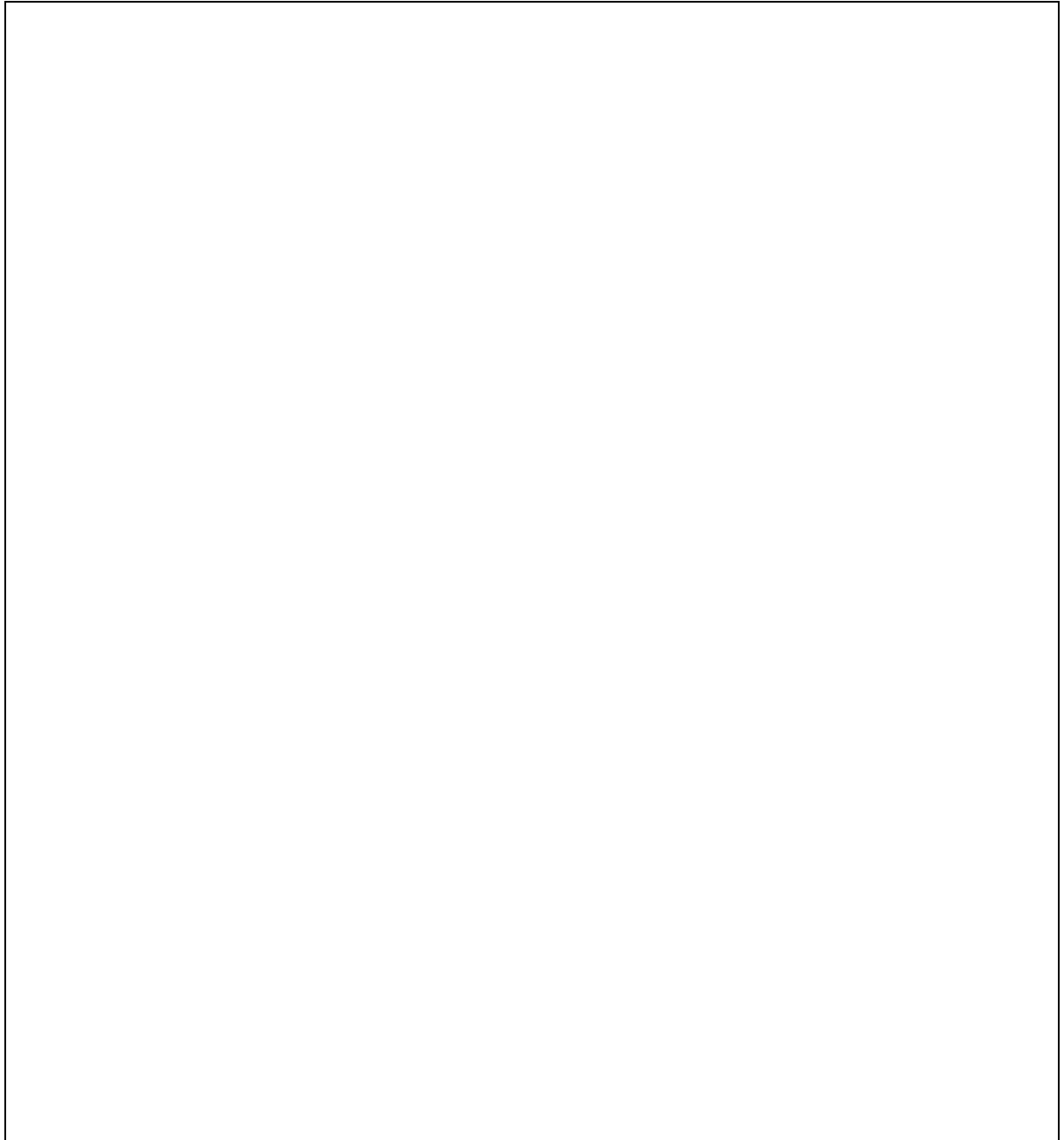
**3.**



**Emotikonek przeżywa strach. Jak jeszcze nazwalibyście tę emocję?**

....

**Teraz narysuj samodzielnie kogoś kto odczuwa strach:**





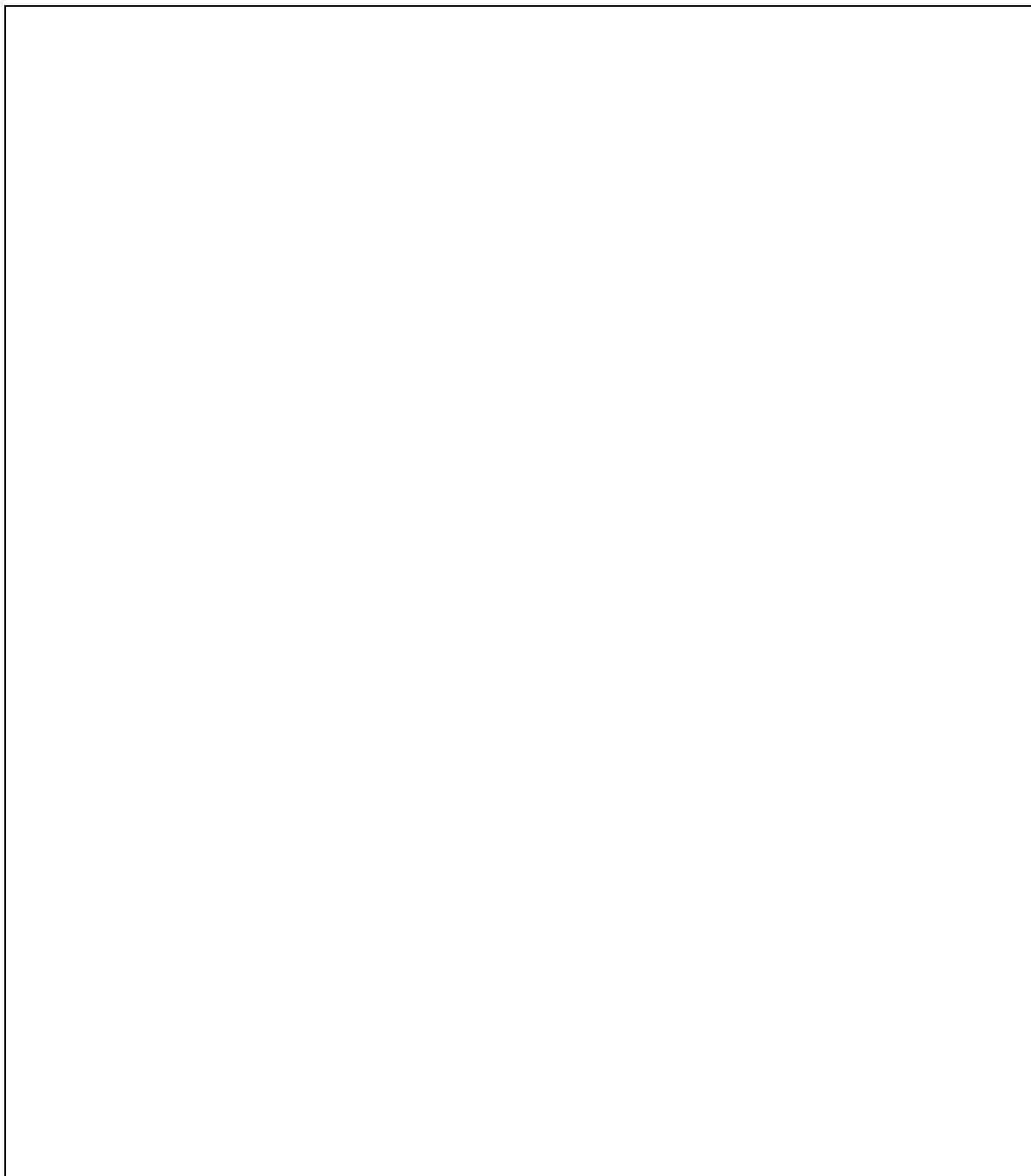
4.



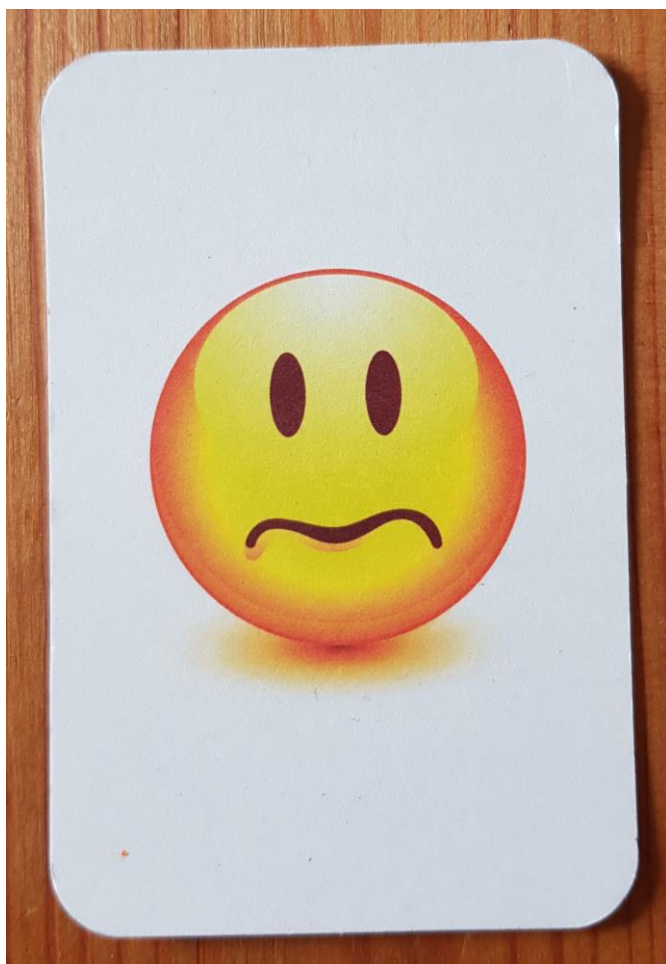
**Emotikonek przeżywa radość. Jak jeszcze nazwalibyście tę emocję?**

....

**Teraz narysuj samodzielnie kogoś kto odczuwa radość:**



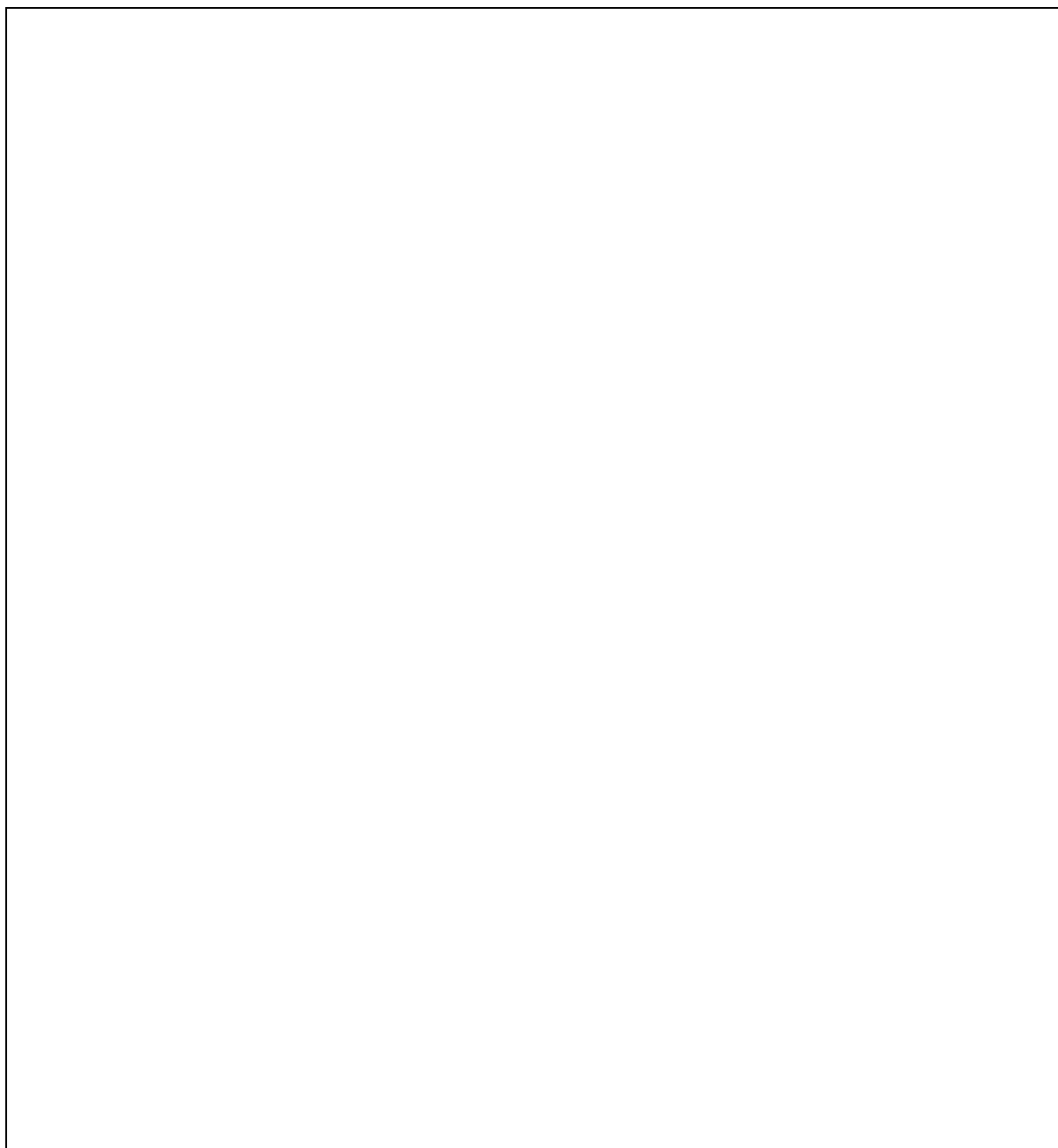
5.



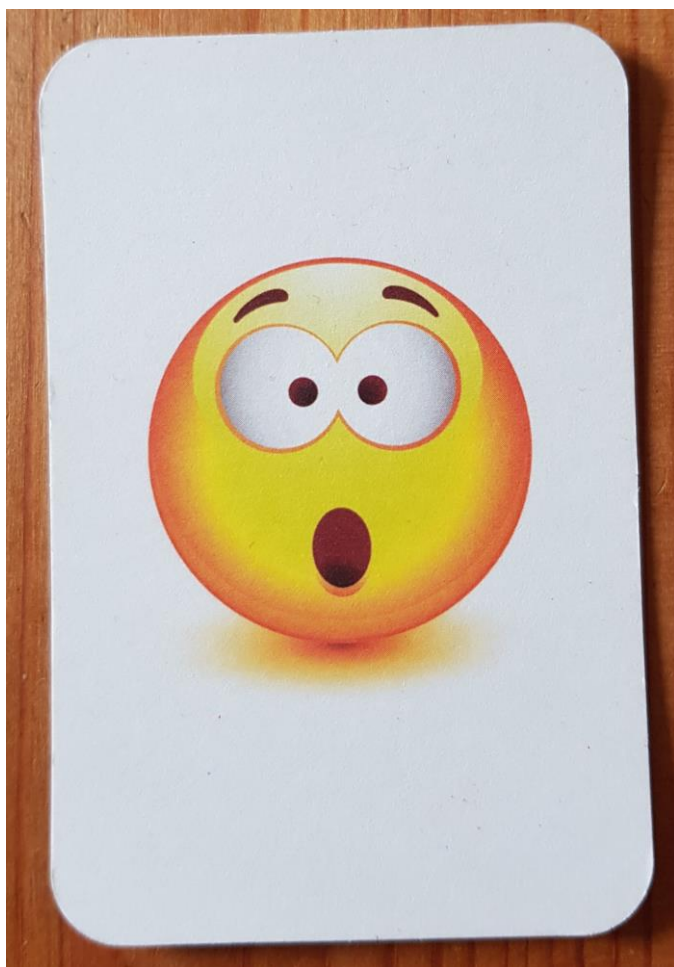
**Emotikonek źle się czuje i nie wie jak może sobie pomóc. Jak jeszcze nazwalibyście to co odczuwa?**

....

**Teraz narysuj samodzielnie kogoś kto się tak źle  
czuje:**



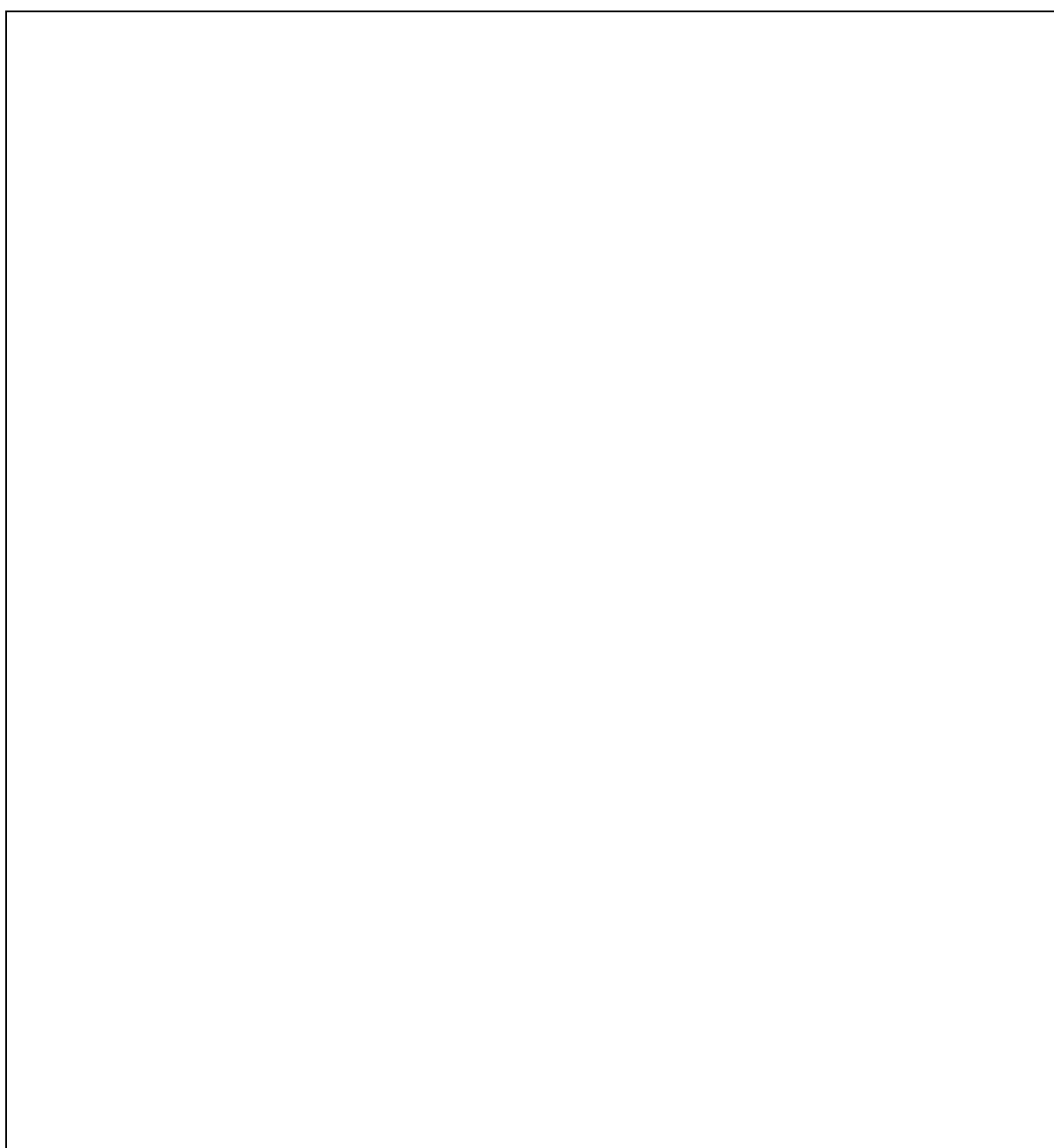
**6.**



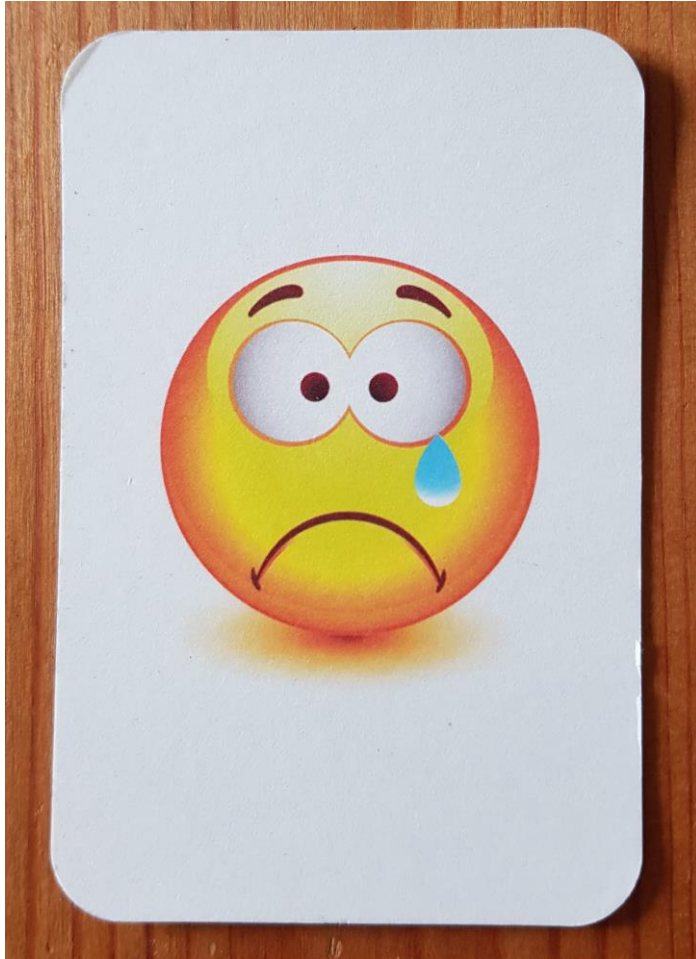
**Emotikonek przeżywa zdziwienie. Jak jeszcze nazwalibyście tę emocję?**

....

**Teraz narysuj samodzielnie kogoś kto odczuwa  
zdziwienie:**



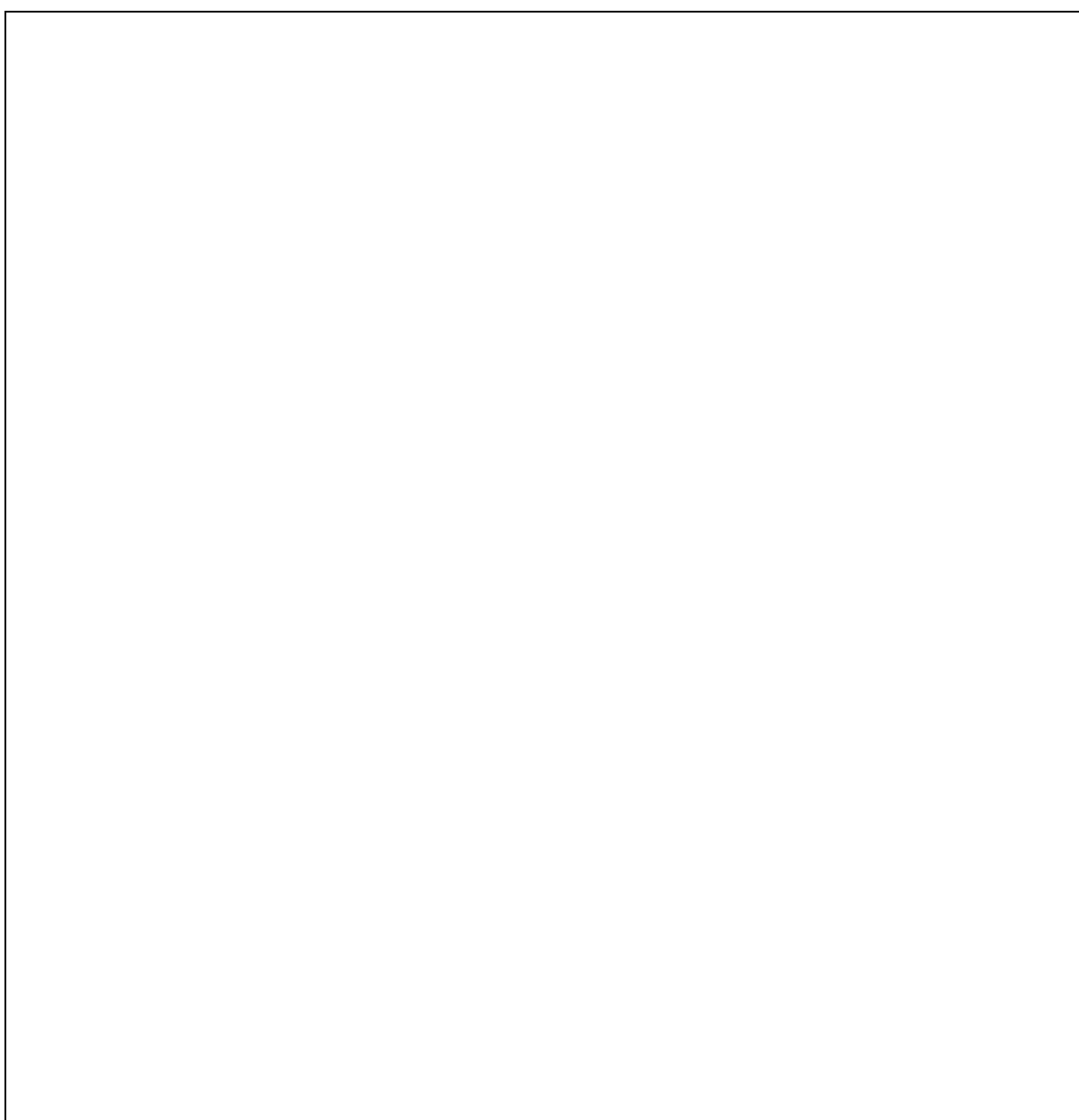
7.



**Emotikonek przeżywa smutek. Jak jeszcze nazwalibyście tę emocję?**

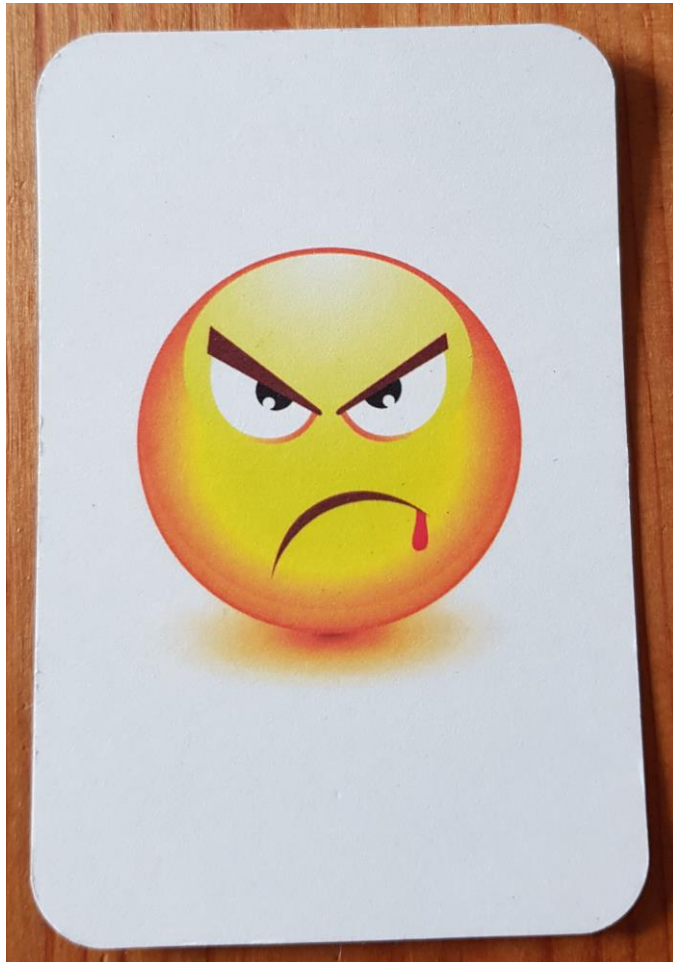
....

**Teraz narysuj samodzielnie kogoś kto odczuwa smutek:**





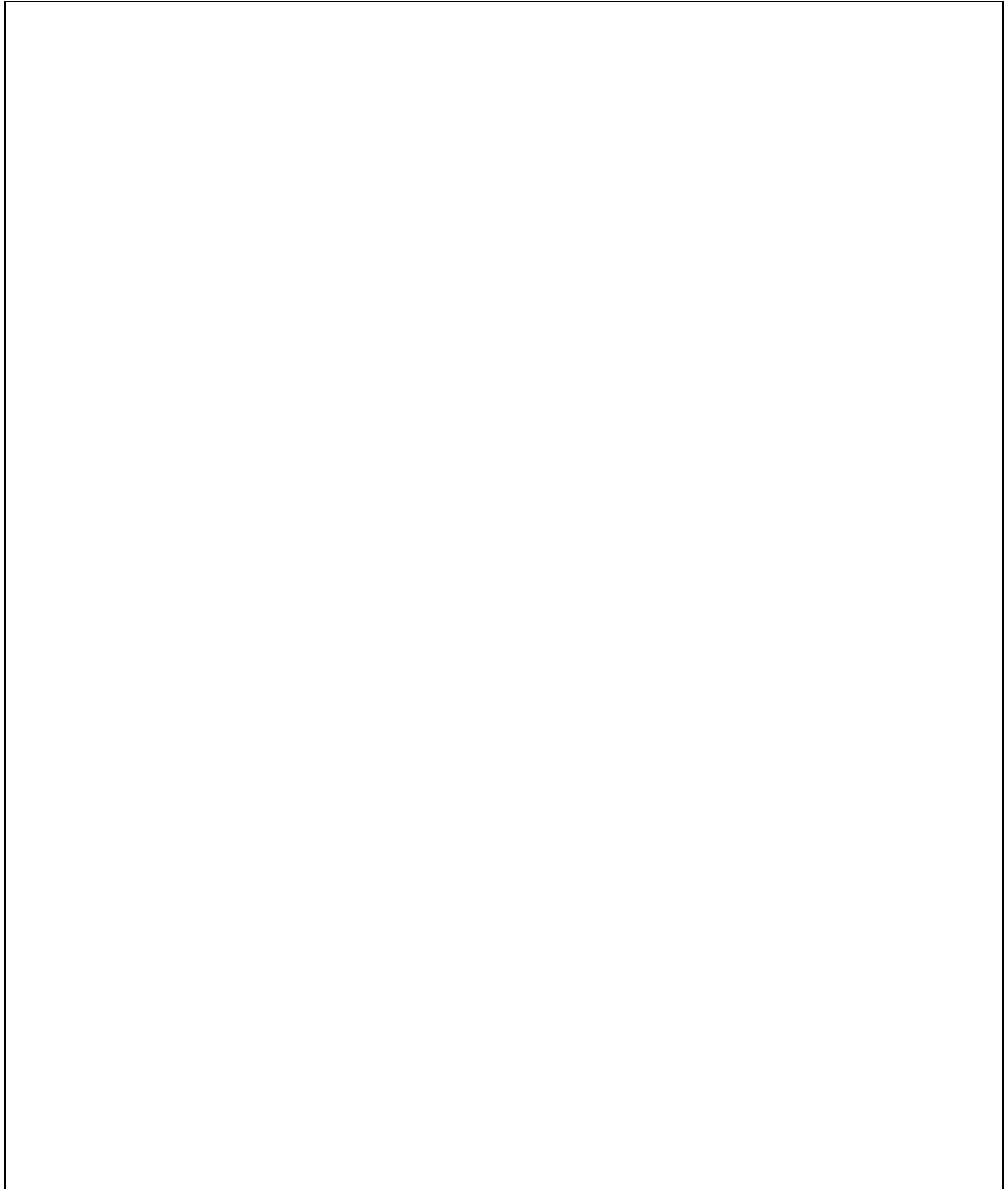
8.



**Emotikonek przeżywa wściekłość. Jak jeszcze nazwalibyście tę emocję?**

....

**Teraz narysuj samodzielnie kogoś kto odczuwa wściekłość:**



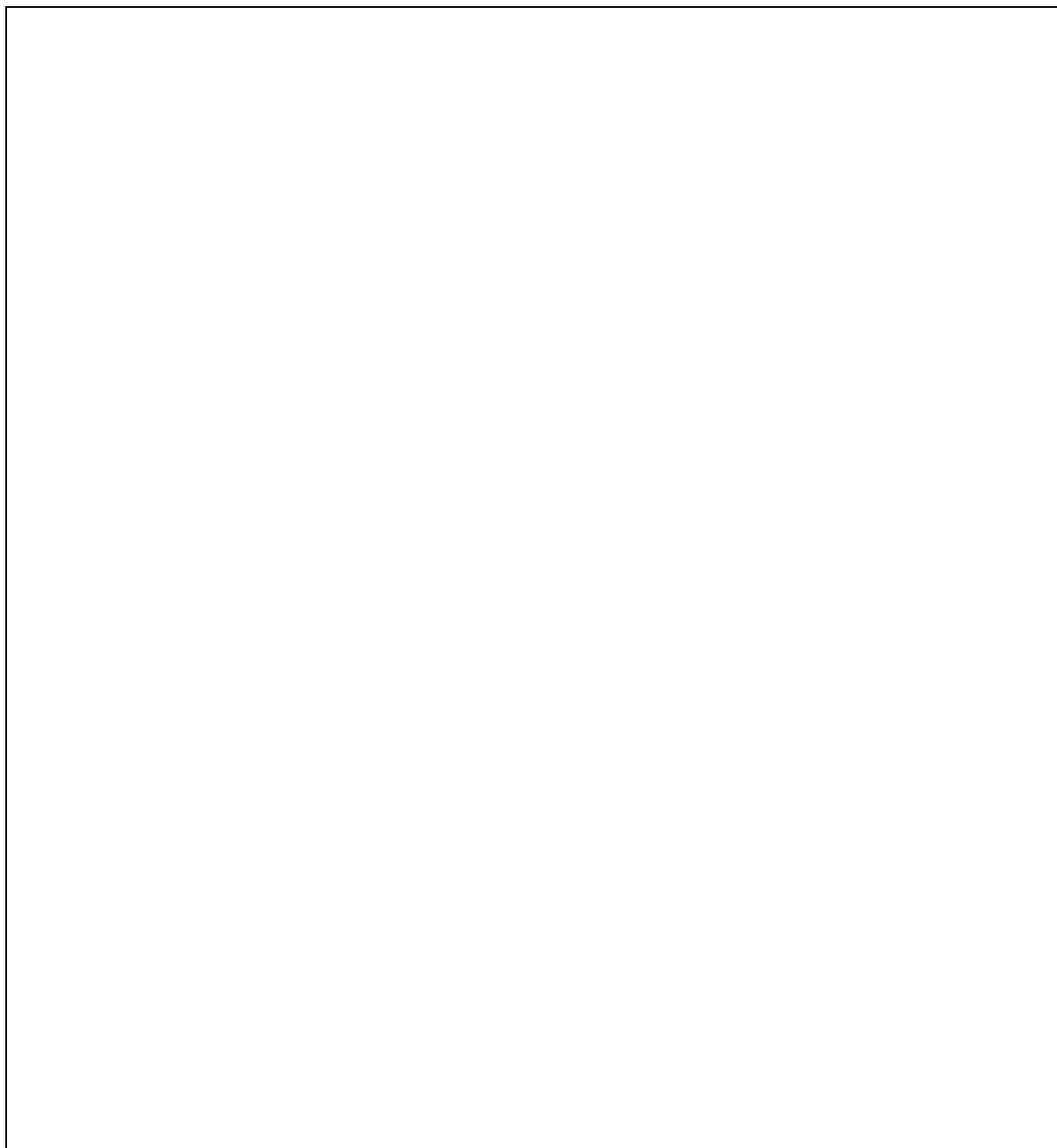
9.



**Emotikonek czuje się dobrze. Jak jeszcze nazwalibyście to co odczuwa?**

....

**Teraz narysuj samodzielnie kogoś kto się dobrze czuje:**



Skończyliście? 😊

Zachowajcie ten materiał, bo przyda wam się przy drugiej części ćwiczenia.

Tekst powstał z wykorzystaniem:

