**Zanim zaczniesz:**

1. ***przygotuj sobie kartkę lub zeszyt i ołówek lub długopis***
2. ***sprawdź czy w pobliżu jest osoba dorosła, która w razie potrzeby będzie mogła Ci pomóc,***
3. ***usiądź wygodnie.***

*​​*

*Jesteś gotowy? To do dzieła...*

Emocje - Ćw. 1

**Cz. A**

Wypisz emocje i uczucia, które znasz. Wypisz je jedna pod drugą. Najpierw napisz jedną emocję a pod nią napisz następną, a pod nią następną. Zapisz w ten sposób jak najwięcej uczyć i emocji.

Przykład:

*radość,*

*smutek,*

*zadowolenie,*

*​*

**Cz.B**

Obok każdej emocji wypisz trzy sytuacje, kiedy Ty lub inne osoby czują tą emocje.

Przykład:

*radość – kiedy dostanę piątkę, kiedy są wakacje, kiedy dostanę prezent*

Pamiętaj: Każdy człowiek odczuwa emocje i uczucia. Ty również. W różnych sytuacjach przeżywasz różne emocje.

Emocje – ćw. 2 - smutek

​

**Cz. A**

Napisz w jakich sytuacjach jest Ci smutno.

Przykład: kiedy dostanę jedynkę, kiedy brat nie chce się ze mną bawić.

**Cz. B**.

Zastanów się, co można zrobić, aby poprawić sobie nastrój.

​

​

​

**Cz. C**

Narysuj co możesz zrobić, żeby lepiej się poczuć, kiedy jest Ci smutno.

​

​

Pamiętaj: Smutek jest normalny i przytrafia się każdemu. Każda osoba ma takie momenty, kiedy jest jej smutno. Smutek mija i po nim znowu jest zadowolenie. Pamiętaj, co możesz zrobić, aby smutek szybciej minął.

Emocje – ćw. 3 - smutek: quiz

​Poniżej znajdują się zdania na temat smutku. Zastanów się i zaznacz, które z nich są prawdziwe, a które są fałszywe. Napisz na kartce lub w zeszycie numery zdań, a obok napisz "prawda" lub "fałsz".

​

1. Moi koledzy nigdy nie są smutni.
2. Inni ludzie zawsze są weseli.
3. Smutek jest normalny.
4. Ludzie nie lubią być smutni.
5. Smutek mija i znowu jest radość.

​

Sprawdź czy Twoje odpowiedzi są zgodne z tym, co mówi na ten temat nauka o emocjach i umyśle, czyli psychologia.

**Zanim zaczniesz czytać:**

*​​*

1. *sprawdź czy w pobliżu jest osoba dorosła, która w razie potrzeby będzie mogła Ci pomóc,*
2. *usiądź wygodnie.*

*​​*

*Jesteś gotowy? To do dzieła...*

​

Smutek w pytaniach i odpowiedziach

​

Zanim zaczniesz możesz rozwiązać quiz na temat smutku. ​

1. **Czy inni ludzie nigdy nie są smutni?** - Nie, nie ma ludzi, którzy nigdy nie są smutni?
2. **Czy inni ludzie zawsze są weseli?** - Nie, inni ludzie nie zawsze są weseli. Czasem są smutni. Każdy człowiek jest czasem smutny.
3. **Czy smutek jest normalny?** - Tak, smutek jest normalną emocją.
4. **Czy ludzie nie lubią być smutni?** - Tak, smutek to nieprzyjemna emocja i ludzie nie lubią być smutni. Wolą się cieszyć.
5. **Czy smutek mija i znowu jest radość?** - Tak, smutek mija i po nim znowu jest radość.

**Zanim zaczniesz:**

1. *przygotuj sobie kartkę lub zeszyt i ołówek lub długopis*
2. *sprawdź czy w pobliżu jest osoba dorosła, która w razie potrzeby będzie mogła Ci pomóc,*
3. *usiądź wygodnie.*

*​​*

*Jesteś gotowy? To do dzieła...*

​

Emocje – ćw. 4 - złość

​

**Cz. A.**

Napisz w jakich sytuacjach się złościsz?

*Przykład:* kiedy kolega mi dokucza, kiedy mama mi na coś nie pozwala

**Cz. B.**

Zastanów się, co można zrobić, aby łatwiej było uspokoić się, kiedy pojawia się złość?

​

​Podpowiedź:

* Czy jeśli policzysz do 10 będzie Ci łatwiej uspokoić się?
* Czy jeśli potargasz chusteczkę higieniczną lub kartkę papieru pomoże Ci to uspokoić się?
* Czy jeśli weźmiesz 3 głębokie oddechy będzie Ci łatwiej uspokoić się?
* Czy jeśli pomyślisz sobie o czymś miłym będziesz mniej się złościł? Jeśli tak, to o czym możesz pomyśleć, aby czuć się lepiej?
* Czy jeśli będziesz robił coś co lubisz będziesz mniej się złościł? Jeśli tak, to co lubisz robić?

Cz. C

Narysuj co możesz zrobić, żeby łatwiej Ci było uspokoić się kiedy się złościsz.

Pamiętaj: Złość jest normalna i przytrafia się każdemu. Każda osoba ma takie momenty, kiedy się złości. Złość mija. Pamiętaj, co możesz zrobić, aby się uspokoić.

**Zanim zaczniesz:**

1. *przygotuj sobie kartkę lub zeszyt i ołówek lub długopis*
2. *sprawdź czy w pobliżu jest osoba dorosła, która w razie potrzeby będzie mogła Ci pomóc,*
3. *usiądź wygodnie.*

*​​*

*Jesteś gotowy? To do dzieła...*

​

Ćw. 5 - złość: quiz

​

Przeczytaj uważnie poniższe zdania i zastanów się, które Twoim zdaniem są prawdziwe, a które fałszywe. Na kartce lub w zeszycie zapisz numerek zdania a obok napisz "prawda" lub "fałsz".

1. Nie wolno się złościć.
2. Złość jest normalna.
3. Każdy się czasem złości.
4. Nie wolno nikogo uderzyć, nawet jak się jest zezłoszczonym.
5. Każda złość kiedyś minie.
6. Można się złościć, ale nie wolno bić, kopać i wyzywać innych.
7. Są ludzie, którzy nigdy się nie złoszczą.

​

Sprawdź czy Twoje odpowiedzi są zgodne z tym, co mówi na ten temat nauka o emocjach i umyśle, czyli psychologia

**Zanim zaczniesz czytać:**

*​​*

1. *sprawdź czy w pobliżu jest osoba dorosła, która w razie potrzeby będzie mogła Ci pomóc,*
2. *usiądź wygodnie.*

*​​*

*Jesteś gotowy? To do dzieła...*

​

Złość w pytaniach i odpowiedziach

​

1. **Czy wolno się złościć?** - Tak, złość to naturalna emocja człowieka. Wolno się złościć, ale nie nie wolno nikogo bić, obrażać i niszczyć przedmiotów.
2. **Czy złość jest normalna?** - Tak, złość jest normalną i zdrową emocją.
3. **Czy każdy się czasem złości?** - Tak, nie ma ludzi, którzy nigdy się nie złoszczą.
4. **Czy wolno kogoś uderzyć, jak czuje się złość?** - Nie, nie wolno nikogo bić ani robić mu krzywdy, nawet jak czuje się złość. Można się złościć, ale nie wolno nikogo bić, obrażać i niszczyć przedmiotów. Złość to emocja. Bicie, obrażanie i niszczenie przedmiotów to zachowanie, które jest niezgodne z zasadami. Wolno mieć emocje, ale nie wolno łamać zasad.
5. **Czy każda złość kiedyś minie?** - Tak, złość kiedyś minie. Można zaczekać albo spróbować zrobić coś co pomoże uspokoić się.
6. **Czy można się złościć, ale nie wolno bić, kopać i wyzywać innych?** - Tak, można się złościć, ale nie wolno robić innym krzywdy.
7. **Czy są ludzie, którzy nigdy się nie złoszczą?** - Nie, nie ma takich ludzi.