



Serdecznie Was witam i przekazuję

"Iskierkę przyjaźni."

Proszę, żeby każdy z Was chwilę zastanowił się, pomyślał i zapisał na kartce "Co kojarzy Ci się z emocjami?"

Ćwiczenie: Niedokończone zdania:

- czuję złość, gdy.....
- czuję smutek, gdy.....
- jestem dumny/a, gdy.....
- czuję się bezsilny/a, gdy.....
- czuję lęk, gdy.....
- czuję wstyd, gdy.....
- jestem szczęśliwy/a, bo.....

Ćwiczenie: "Czy panuję nad swoimi emocjami?" (proszę napisz na kartce papieru: tak , nie)

Ćwiczenie: Sposoby wyrażania uczuć?

- co dzieje się z moim ciałem, gdy doświadczam różnych uczuć?
- jak zmienia się moja twarz, gdy doświadczam różnych uczuć?
- dlaczego uczucia są ważne?

Ćwiczenie: Jaki my mamy wpływ na "dobro i zło" w naszym - moim otoczeniu? (napisz na kartce papieru)

Ćwiczenie : Co możemy zrobić ,albo czego nie możemy?

Co dziś dla Ciebie było najciekawsze?

wych. J.Hume