**WITAM WAS DZIEWCZYNKI ☺**

**Dzisiaj porozmawiamy sobie trochę o emocjach, jak sobie z nimi radzić oraz jak radzą sobie z nimi inni ludzie.**

**Na początek chciałabym, żebyście dokończyły zdanie:**

**Dzisiaj czuje się jak…**

(w tym pierwszym zdaniu chciałabym, żebyście napisały coś abstrakcyjnego i coś co pierwsze przyjdzie wam do głowy np. dzisiaj czuje się jak chmurka, dzisiaj czuje się jak guma do żucia itp.)

**Najbardziej lubię, gdy…**

**Czasami boję się…**

**Jestem smutny kiedy…**

**Wstydzę się, gdy…**

**Kiedy jest mi wesoło…**

**Jestem zły, kiedy…**

**Denerwuję się, gdy…**

**Teraz zadanie specjalne ☺ Poniżej napisze wam kto z kim jest w parze i wykonacie to zadanie w tych parach jakie napisałam.**

**Klaudia / Wiktoria**

**Ewelina / Marysia. P**

**Martyna / Marysia. K**

**Beata / Natalia .K**

**Julka / Natalia .P**

**Ola / P. Monika**

**Zadanie polega na tym, że zadajecie sobie nawzajem pytania:**

**- Opisz dokładnie jedną emocję, która jest Ci zupełnie obca?**

**- Jakie emocje denerwują Cię u innych osób?**

**- Co to znaczy, że emocji się nie ocenia?**

**- Co robiłbyś, gdyby nie było emocji?**

**- Po co jest taka różnorodność emocji?**

**- W jaki sposób mądrze zarządzać emocjami?**

**Zapisujcie odpowiedzi waszego rozmówcy i w odsyłanej pracy napiszecie odpowiedzi tych osób, którym zadawałyście pytania.**

**NA DOLE ZNAJDZIECIE LISTĘ PRZYKŁADOWYCH EMOCJI ŻEBY ŁATWIEJ WAM BYŁO ZROBIĆ ZADANIA ☺**

**Działajcie dziewczynki !!!**

**Pozdrawiam P. Monika ☺**

**EMOCJE ZWIĄZANE ZE ZŁOŚCIĄ**

frustracja nienawiść irytacja wściekłość

wkurzenie gniew zdenerwowanie podrażnienie

zniecierpliwienie zacietrzewienie oburzenie niechęć

pogarda mściwość desperacja furia

uraza szał wzburzenie

**EMOCJE ZWIĄZNE Z RADOŚCIĄ**

błogość podniecenie szczęście rozbawienie

entuzjazm zadowolenie zachwyt wdzięczność

wesołość ekscytacja sympatia życzliwość

satysfakcja odprężenie ożywienie serdeczność

czułość ulga beztroska spełnienie

docenienie przyjemność euforia

**EMOCJE ZWIĄZNE ZE SMUTKIEM**

Gorycz rozpacz Żal melancholia

Zmartwienie przybicie depresja apatia

Żałoba przygnębienie Ból zranienie

Przygaszenie rozczarowanie

**EMOCJE ZWIĄZANE ZE STRACHEM**

Niepokój lęk przerażenie panika

Obawa niepewność bojaźliwość nieśmiałość

Podejrzliwość powściągliwość zagubienie wahanie

Podejrzliwość popłoch

**EMOCJE ZŁOŻONE**

wstyd poczucie winy zakłopotanie zdziwienie

wstręt tęsknota dyskomfort trauma

upokorzenie obojętność skrępowanie zazdrość

ulga troska bezsilność bezradność

amok napięcie współczucie zmęczenie

oszołomienie zakłopotanie pogarda wyrzuty sumienia uwielbienie zaskoczenie niezadowolenie akceptacja

miłość ufność

poczucie bezpieczeństwa

poczucie własnej wartości

poczucie niższości

poczucie wyższości

poczucie straty

poczucie krzywdy

poczucie odrzucenia

poczucie żałoby