

Jak rozwijać kompetencje emocjonalno-społeczne dzieci? – propozycje domowych ćwiczeń wspomagających rozwój emocjonalny i społeczny

Naukowcy zgodnie twierdzą, iż prawidłowe funkcjonowanie w sferze emocjonalno-społecznej jest niezbędne do osiągnięcia sukcesów w zakresie zdobywania wiedzy i umiejętności w szkole. Dzieci, które mają w prawidłowy sposób ukształtowane umiejętności społeczne i odpowiednio rozwiniętą sferę emocjonalną szybciej się uczą, mają lepsze wyniki w nauce, bardziej efektywnie nawiązują relację z innymi ludźmi. A w przyszłości mają większe szanse za osiągnięcie sukcesów w życiu zawodowym. Myślę, że powyższy wpis w pełni odpowiada nam na pytanie: „Dlaczego edukacja w zakresie funkcjonowania emocjonalno-społecznego jest tak ważna?”. Dla osób, które nie są jeszcze przekonane dodam, że dzieci korzystające z odpowiedniej – przemyślanej i dostosowanej do ich potrzeb edukacji w zakresie kompetencji emocjonalno-społecznych, stopniowo stają się osobami, które rozumieją swoje emocje, potrafią wyznaczać sobie pozytywne cele i osiągać je, odczuwają empatię, nawiązują i utrzymują dobre relacje, a także podejmują odpowiedzialne decyzje.

W aktualnym czasie – epidemii koronawirusa, możliwość wpierania rozwoju emocjonalno-społecznego uczniów przez nauczycieli została ograniczona – nauczyciele i uczniowie zostali pozbawieni codziennego, fizycznego kontaktu, rozmów twarzą w twarz. Nauczyciel nie ma aktualnie możliwości obserwacji ucznia, a to właśnie dzięki niej można ujawnić indywidualne potrzeby, trudności ucznia, ale także postępy i nowe zainteresowania. Dlatego bardzo ważne jest wspieranie funkcjonowania emocjonalno-społecznego swoich dzieci w domu przez Państwa – rodziców. Choć Państwa rola w tym zakresie jest najważniejsza przez całe życie dziecka, ponieważ to Państwo są największym autorytetem i przykładem moralnym dla swoich dzieci.

Przed podaniem propozycji ćwiczeń, które możecie Państwo wykorzystać w pracy z dzieckiem w zaciszu domowym, chcę podkreślić, że nawet niektóre czynności domowe czy codzienne sytuacje, które na pozór nie mają znaczenia, wpływają na rozwijanie umiejętności i wiedzy społecznej dzieci.

Na początek kilka zasad. Aby w pozytywny sposób oddziaływać na dziecko w jego rozwoju emocjonalno-społecznym należy kierować się kilkoma zasadami:

- 1) Aby dzieci kierowały się w swoich działaniach odpowiednimi wartościami, muszą wiedzieć, dlaczego są one ważne. **W tej kwestii trzeba być konsekwentnym i działać spójnie.**
- 2) **Świecimy przykładem.** Np. uczymy dziecko, iż do starszych od siebie należy zwracać się z szacunkiem to SAMI też musimy w taki sposób się zachowywać! – nasze zachowanie wpływa na tzw. naukę dobrych praktyk.
- 3) **Nie wymagajmy efektów natychmiastowych.** Proces rozwijania kompetencji emocjonalno-społecznych jest wieloetapowy, posiada wiele „poziomów trudności”. Na efekty podejmowanych działań trzeba poczekać dłużej niż np. opanowanie tabliczki mnożenia.
- 4) **Korzystajmy z sytuacji dnia codziennego.** Nasze codzienne życie daje nam wiele okazji do rozwijania kompetencji emocjonalno-społecznych. Wiele z ich przegapiliśmy! Warto o nich pamiętać, np. kiedy jesteśmy w sklepie i na produkcie, którym jest zainteresowane nasze dziecko nie ma ceny, zachęćcie go Państwo, aby

samo zapytało pracownika sklepu o jego koszt. Dalej podam więcej podobnych przykładów, które mają bardzo duży wpływ na nasze dzieciaki.

- 5) **Uczmy dziecka tego co na daną chwilę jest najważniejsze.** Zindywidualizujemy proces rozwijania kompetencji emocjonalno-społecznych do możliwości i aktualnych potrzeb naszego dziecka. Obserwujcie swoje dzieciaki! Jeśli widzimy, że ma trudności z radzeniem sobie z przegraną – zacznijmy od tego, grajcie w gry planszowe, karciane, ruchowe, w których określicie i będziecie przestrzegać skrupulatnie zasad. Dziecko raz wygra, raz przegra, a wtedy będziemy mieli okazję nauczyć go radzić sobie z przegraną i w odpowiedni sposób cieszyć się zwycięstwem ☺.

Skoro wszystko już wiemy, teraz czas przejść do propozycji ćwiczeń. Poszczególne zadania podzieliłyśmy na dwie sfery: emocjonalna oraz społeczna. Do każdej sfery będą przypisane różne obszary np. nazywanie i rozumienie emocji czy radzenie sobie ze złością. Postaramy się uporządkować to w sposób czytelny, tak aby Państwo w każdej chwili mogli korzystać z tego co Państwa interesuje.

PROPOZYCJE AKTYWNOŚCI

Sfera emocjonalna

1) Radzenie sobie ze złością i smutkiem

A. Termometr złości

Aby zrozumieć powody odczuwania przez dziecko złości warto wykonać poniższą kartę pracy. Zachęcam, aby to ćwiczenie wykonywać równolegle, czyli jednocześnie zadanie wykonuje dziecko i dorosły. To może dać możliwość obserwacji i być podstawą do rozmowy o tym, że nie każdy odczuwa te same emocje w ten sam sposób.

Instrukcja:

Na karcie znajdziesz sytuacje, które mogą powodować pojawianie się złości. Przeczytaj je uważnie. W jednym z dymków znajdziesz puste miejsce – wpisz tam sytuację, w której jeszcze czujesz złość.

Po lewej stronie widzisz termometr, na którym, za pomocą kolorów, możesz określić jak duże nasilenie emocji czujesz.

Pokolorowany jest na 4 kolory, które oznaczają:

- Zielony – czuję spokój
- Żółty – czuję lekkie zdenerwowanie
- Pomarańczowy- czuję złość
- Czerwony- czuję ogromną wściekłość

Postaraj się teraz przypomnieć sobie, jak czułeś się w sytuacjach opisanych w dymku. Następnie pokoloruj odpowiednim kolorem nasilenie emocji, które wydaje Ci się odpowiednie.

Obie karty znajdują się w załączniku 1 i 2.

B. Bajka o smutku – ćwiczenie młodszych dzieci (5 r.ż – 8 r.ż)

W celu zachęcenia dziecka do rozmowy o smutku warto przeczytać z nim bajkę p. Wojciecha Widłaka pt. „Smutek”. Możecie Państwo ją znaleźć pod linkiem:

https://www.edziecko.pl/czas_wolny/1,80259,1323754,smutek.html

Po przeczytaniu opowiadania spróbujcie Państwo z dzieckiem odpowiedzieć na następujące pytania:

- ✓ Jak się czuła kaczka Katastrofa?
- ✓ Kto wyglądał tak, jakby chciał się rozpłakać?
- ✓ Dlaczego kaczka Katastrofa była smutna?
- ✓ Komu o tym powiedziała?
- ✓ Jaki sposób na odpędzenie smutku miał Pan Kuleczka?

Po udzieleniu odpowiedzi na pytania można zachęcić dziecko do wykonania karty (**załącznik 3**), w której dziecko narysuje lub opíše sytuację, kiedy czuje smutek. Po wykonaniu tego zadania warto byłoby zachęcić dziecko do rozmowy na ten temat z Państwem i podaniem więcej szczegółowych informacji na temat swojego smutku. Pamiętajcie Państwo, że podczas tej rozmowy musicie być wyrozumiali i przejawiać postawę wspierającą!

C. Portret złości i smutku

Kiedy dziecko ma problemy z radzeniem sobie ze złością lub smutkiem warto wtedy przygotować portret tych emocji. Ma to na celu ukazanie dziecku jak wygląda w takich sytuacjach oraz jak jego zachowanie wpływa na innych. Pomóc w tym zadaniu może karta pracy, którą zamieszczam w **załączniku nr. 4**

Karta ponadto skłania do refleksji nad metodami radzenia sobie ze złością i smutkiem, przez co możecie Państwo znaleźć najlepsze dla dziecka możliwości rozwiązania problemu.

D. Wyżyj się!

Efektywnym ćwiczeniem rozładowującym napięcie i złość dziecka jest darcie kartek papieru. Kiedy macie ciężki dzień przygotujcie makulaturę i wspólnie z dzieckiem wyżyjcie się! Satisfakcja gwarantowana ☺

2) Nazywanie i rozumienie emocji swoich i innych

A. Kalambury - emocje

Dobrym ćwiczeniem rozwijającym umiejętność rozumienia i nazywania emocji są kalambury, w których zadaniem jest pokazywanie emocji. Należy zapisać na kartkach nazwy określonych emocji np. zażenowanie, furia, miłość, radość itd. Zadaniem stworzonej grupy (np. grupy domowników) będzie ich pokazywanie, w taki sposób, aby inni byli w stanie to odgadnąć. Przed zabawą upewnijcie, czy wszyscy znają wszystkie zapisane przez Was emocje.

B. Teleturniej emocjonalny

Kolejna propozycja zabawy, która pozytywnie wpływa na opanowanie umiejętności nazywania emocji. Do przeprowadzenia tego ćwiczenia potrzebne nam będą wydrukowane zdjęcia osób, które przedstawiają określone emocje lub prezentacja multimedialna, która je zawiera. Ponadto potrzebne będą 3 kartoniki z zapisanymi literkami: a, b i c.

Zabawa polega na tym, że dorosły pokazuje zdjęcie przedstawiające określoną emocję oraz podaje dziecku trzy warianty, które odpowiadają na pytanie: „Jaka to emocja?”. Zadaniem dziecka jest udzielenie poprawnej odpowiedzi – za które udzielane są punkty! ☺ W ramach nagrody za wygrany teleturniej, możecie Państwo nagrodzić swoje dziecko drobnym prezentem batonikiem czy lizakiem ☺

Propozycje emocji, które można wykorzystać w ramach teleturnieju:



C. Memory emocje

Gra polega na odnajdowaniu par. Jeden z graczy odstawia dwie karty. Jeśli są one takie same, zostają zdjęte z planszy, jeśli nie - karty są odwracane z powrotem. Wygrywa ten, kto zdobędzie najwięcej par. Przy znalezieniu pary zachęcajmy dzieciaki do nazywania emocji.

Gra dostępna w załączniku nr. 5

Kartę należy wydrukować dwa razy!

D. Wyrażanie emocji – filmik edukacyjny

W kształtowaniu umiejętności nazywania i rozumienia emocji można wspomóc się filmikami edukacyjnymi. Jako propozycję podam wykorzystywany przeze mnie filmik edukacyjny, w którym dzieci dowiadują się w jaki sposób możemy wrazać emocje.
Link:

<https://www.youtube.com/watch?v=P4PTBvdqGpk>

3) Nauka mówienia o odczuwanych emocjach

A. Mój nastrój jak pogoda

Czasami zdarza się, że nasze dzieci niechętnie mówią o swoich emocjach i uczuciach. Chcę zaprezentować kartę pracy, która zachęca do rozmowy ☺

Celem tego ćwiczenia będzie rozpoznanie stanu emocjonalnego dzieci za pomocą metafory pogody oraz zachęcenie ich do omówienia swoich emocji i uczuć.

Zachęcamy dziecko do sprawdzania swojego dzisiejszego humoru i wyrażenia go za pomocą wybranego elementu pogody.

W zależności od możliwości i potrzeb można zrobić to poprzez:

- zakreślenie odpowiedniego stanu
- wpisanie daty przy wybranym elemencie (jeśli chcemy sprawdzić stan emocjonalny w dłuższym okresie czasu)
- po przypięciu do tablicy magnetycznej zaznaczenie magnesem wybranej pogody.

Po wykonaniu karty przez dziecko zachęcam do rozmowy! Dziecku łatwiej będzie odpowiadać na zadawane przez Państwa pytania niż samodzielnie opowiadać o swoich emocjach.

Karta pracy znajduje się z załączniku nr. 6

B. Emocjonalna kostka

Na początku można pokolorować kredkami całą kostkę wraz z buźkami, a następnie wyciąć ją i skleić wraz z dzieckiem. Zabawa polega na tym: Rzucamy kostką a wyrzucona emocja informuje nas o czym musimy opowiedzieć:

- 1) w jakich sytuacjach czujemy daną emocję,
- 2) kiedy ostatnio ją czuliśmy,
- 3) czy jest dla nas przyjemna, czy może nieprzyjemna.

Kostka znajduje się w załączniku nr. 7

C. Niedokończone zdania

Można zaproponować dziecku zabawę w niedokończone zdania takie jak:

- czuję się zadowolony, gdy...
- czuję się nieszczęśliwy, gdy...
- jestem zły, gdy...
- jestem zawstydzony, gdy...
- boję się, gdy...
- jestem szczęśliwy, gdy...

Sfera społeczna

1) Radzenie sobie z przegraną

A. Gry planszowe

Zróbcie przegląd posiadanych gier planszowych! W wolnych chwilach wraz z domownikami grajcie w gry planszowe z zachowaniem wszystkich określonych w instrukcji zasad. Nie ma taryf ulgowych, a zasady są po to, aby je przestrzegać! Podczas zabawy tłumaczcie Państwo dziecku, że wygrana nie jest najważniejsza, a pierwszorzędne znaczenie ma czas spędzony wspólnie z najbliższymi. A przegrana nie wpływa na naszą wartość i posiadane kompetencje.

B. Edukujmy się – przydatne artykuły

Bardzo ciekawe i według mnie przydatne w pracy z dzieckiem wskazówki znajdziecie Państwo w artykule pt. „**Jak pomóc dziecku radzić sobie z porażką?**”. Artykuł ukazuje na co w codziennym życiu warto zwrócić uwagę, na jakie zachowania i wypowiedzi uważać.

Link do artykułu: <https://dziecisawazne.pl/pomoc-dziecku-radzic-porazka/>

2) Rozwijanie komunikacji międzyludzkiej

A. Rozmowa rozwija komunikację

Prowadzenie rozmowy na różne tematy np. wymarzone wakacje, największe marzenie, ulubione czynności, które wykonujemy, itp. Pozytywnie wpłynie na rozwój komunikacji Państwa dziecka. Dobrym ćwiczeniem jest wprowadzenie do tych rozmów czterech ważnych zasad komunikacji, które umożliwiają prowadzenie dobrej konwersacji, są to: „wyrażam siebie”, „słucham”, „weryfikuję” i „zwracam uwagę na drugą osobę”. Oczywiście te zasady można ograniczyć na początek np. do dwóch, a jeśli będzie dobrze szło dodawać kolejne.

- **Wyrażam siebie.** Mówię to, co myślę, w sposób jasny, precyzyjny i zwięzły. Wyrażam to, co czuję, w sposób nieoskarżający, ale bezpośredni i konstruktywny. Wyrażam swoje prośby w sposób pozytywny i nie odbiegam od tematu (przywołując stare rozmowy lub niezwiązane treści, jak na przykład moje szczególne zainteresowania). Szanuję drugą osobę. Unikam obrażania i wyrażania się pogardliwie. Dyskusja zawsze musi być pełna szacunku.
- **Słucham.** Pozwalam innym mówić i słucham aktywnie (uwagam na to, co jest mówione).
- **Weryfikuję.** Aby uniknąć nieporozumień, weryfikuję, czy dobrze rozumiem to, co powiedziała druga osoba (mówiąc to samo własnymi słowami). Upewniam się również, że druga osoba rozumie to, co ja mówię. Nie potrafię czytać w myślach drugiej osoby, a ona w moich, toteż sprawdzam, czy myśli ona i czuje to samo, co ja (na przykład zaczynam zdanie od słów „Czy myślisz, że...”).
- **Zwracam uwagę na drugą osobę.** Szanuję drugą osobę. Zauważam jej pozytywne zachowania (wysiłek włożony w wyrażanie siebie, otwartość na dyskusję, uważne słuchanie itd.). Kiedy zgadzam się z drugą osobą, mówię to szczerze (na przykład: „Zgadzam się z tym, co właśnie powiedziałaś...”). Ciągłe niezgadzanie się prowadzi do nieporozumień. Nawet jeżeli się nie zgadzam, nadal mogę docenić punkt

widzenia drugiej osoby (na przykład: „Chociaż nie zgadzam się z tym, co właśnie powiedziałaś, szanuję twoje zdanie na temat...”).

Tematy rozmów mogą być dowolne, rozmawiajcie Państwo z dziećmi o czym macie ochotę i na co one ma ochotę 😊 Możecie też Państwo napisać na kartce określone tematy, pozgniatać karteczki i losować. Na określony temat ma się wypowiedzieć dziecko i Rodzic/Rodzice, aby dzieciaki miała szansę mówić, ale też słuchać 😊.

B. Odpowiadanie na proste pytania – zabawa sensoryczna (do 7 r.ż)

Odpowiadanie na podstawowe pytania to bardzo istotna umiejętność komunikacyjna. Zabawa w „Pytania”, pomaga dziecku nabyć tę umiejętność, wzmacniając jednocześnie przetwarzanie wrażeń słuchowych oraz umiejętności ruchowe i wzrokowe.

Przygotowanie:

- Puść muzykę, która ma inspirować do poruszania się jak zwierzęta. Razem chodźcie, kroczyć, wyciągnijcie się itd. Poruszajcie się szybko i wolno, sięgnijcie wysoko w górę i kucajcie nisko!
- Zadawaj dziecku pytania! Propozycje znajdziesz poniżej. Jeśli dziecko nie jest w stanie odpowiedzieć na jakieś to spróbuj mu trochę pomóc.

Pytania do zabawy:

1. **Jakie** zwierzęta możemy wymienić?

- Zwierzęta hodowlane albo domowe: psy, koty, konie, papugi, złote rybki...
- Zwierzęta dzikie albo z zoo: małpy, wieloryby, węże, pająki, sowy...

2. **Gdzie** mieszkają?

- Blisko domu: w mieszkaniu, ogrodzie, akwarium, sklepie zoologicznym, na wsi, w zagrodzie, na farmie...
- Gdzieś w świecie: na plaży, pustyni, w oceanie, dżungli, lesie...

3. **Kto** zajmuje się zwierzętami?

- Chłopcy i dziewczynki, kobiety i mężczyźni
- Członkowie rodziny: mama/tata, siostra/brat...
- Rolnicy, weterynarze, leśnicy...

4. **Jak** poruszają się zwierzęta? (Chodzą, skaczą, biegają, pełzają, latają...)

5. **Kiedy** się poruszają? (Za dnia lub nocą, na wiosnę lub jesień...)

6. **Dlaczego** się poruszają? (Dla zabawy, żeby się schować, polować, migrować, rozgrzać...)

Zabawa niekoniecznie musi dotyczyć zwierząt – poniżej znajdziecie Państwo „zamienniki” 😊

Pytania o transport

- **Co:** rowery, rowerki trzykołowe, hulajnogi i inne pojazdy z placu zabaw, samochody, autobusy, motocykle, tiry, pociągi; motorówki, żaglówki, kajaki, pontony, łodzie, statki; samoloty, helikoptery, balony.
- **Gdzie:** na placu zabaw, na podwórku, na ścieżce rowerowej; na ulicy, autostradzie; na torach; na oceanie, morzu, jeziorze, rzece; na lotnisku, w powietrzu.
- **Kto:** mężczyzna/kobieta; kierowca, pilot, maszynista, kapitan, żeglarz.
- **Dlaczego** pani prowadzi auto? Żeby jechać, jechać, jechać! Rób rękoma koła przed sobą, tak jakby to były koła auta.

Pytania o jedzenie

- **Co:** kotlet, kurczak, jabłko, banan, kanapka, marchewka.
- **Gdzie:** w kuchni, jadalni, na kocu piknikowym, w restauracji, kawiarni, budce z jedzeniem, u babci.
- **Kiedy:** rano, po południu, na Wielkanoc, Gwiazdkę, na urodziny.
- **Dlaczego** dziewczynka je? Żeby rosnąć, rosnąć i rosnąć! (Kucnij i powoli wyciągaj się w górę, rękami sięgając nieba).

Cele/Korzyści zabawy

- Reagowanie na muzykę i pytania wpływa korzystnie na przetwarzanie wrażeń słuchowych.
- Wydawanie zwierzęcych odgłosów i werbalizowanie odpowiedzi rozwija umiejętności komunikacyjne i językowe.
- Zastanawianie się nad pytaniami wzmacnia myślenie analityczne, umiejętność zapamiętywania, słownictwo, stopniowanie siły ruchu, umiejętność kategoryzowania oraz pomaga zrozumieć pojęcia miejsca i czasu.
- Wybieranie, wycinanie i umieszczanie zdjęć na kartonie rozwija umiejętności wzrokowe i małą motorykę.
- Przybieranie zwierzęcych pozycji i poruszanie się jak zwierzęta (wykorzystanie różnych form ruchu) wzmacnia funkcje układu proprioceptywnego i przedsionkowego, włącznie z zachowaniem równowagi, dużą motoryką, koordynacją obustronną, planowaniem motorycznym i kinestezją

3) Rozwijanie pozytywnych cech społecznych

A. Empatia

W kształtowaniu pozytywnych cech dzieci warto wykorzystać filmiki edukacyjne. Aby wspomóc rozwijanie empatii oraz zachowań empatycznych dzieci zachęcam do obejrzenia kilku filmików razem z dziećmi, a następnie do przeprowadzenia rozmowy na temat omawianych w nich treści.

Linki do filmów o empatii:

<https://www.youtube.com/watch?v=ml0t1jHWuro>

<https://www.youtube.com/watch?v=4843hJVDmca>

B. Asertywność

Umiejętność bycia asertywnym jest powiązana z bezpiecznym przywiązaniem i zaawansowanymi umiejętnościami rozwojowymi, takimi jak umiejętności negocjacji społecznych z rodzicami i innymi dorosłymi. W ramach rozwijania tej umiejętności proponuję ćwiczenie, które można przeprowadzić z dzieckiem w zaciszu domowym.

Zaproponuj dziecku, aby wykonało następujące czynności:

1 **Stwierdź**, czy coś cię denerwuje (np. ktoś wpycha się do kolejki przed tobą).

2 **Pomyśl**, w jaki sposób powiedzieć tej osobie o swoich odczuciach.

Np. „Przepraszam, ale nie podoba mi się, kiedy włączasz się do kolejki przede mną”.

3 **Znajdź propozycje**, inne (alternatywne) zachowanie, które jest akceptowalne: „Proszę poczekać za mną, aż nadejdzie twoja kolej”.

W ramach tego ćwiczenia możesz zaproponować dziecku zabawę w odgrywanie ról.

Konteksty społeczne do ćwiczenia/odgrywania ról w tej sekwencji umiejętności:

- Twój kolega zabiera ci piłkę, którą się właśnie bawisz
- Twoja siostra lub brat popycha cię
- Dziecko w twojej klasie zaczyna rysować na twojej kartce

Opracowały
Kamila Sadowska
Sylwia Cimoch

Załączniki

1) Termometr złości (1)

Gdy muszę na coś długo czekać

Gdy ktoś nie chce zrobić tego, o co proszę

Gdy ktoś się ze mnie śmieje

Gdy coś mi nie wychodzi

Gdy ktoś na mnie krzyczy

Gdy ktoś zabiera mi coś mojego

Gdy jestem głodny

Gdy ktoś mnie krytykuje

Gdy ktoś niesłusznie się mnie o coś oskarża

Gdy czegoś nie rozumiem

Gdy przegrywam

Emocjodziecka.pl

EMOCJA (ED) Dzieci

2) Termometr złości (2)

Gdy muszę na coś długo czekać

Gdy ktoś mi nie wychodzi

Gdy ktoś się ze mnie śmieje

Gdy ktoś nie chce zrobić tego, o co proszę

Gdy ktoś na mnie krzyczy

Gdy ktoś zabiera mi coś mojego

Gdy jestem głodny

Gdy ktoś mnie krytykuje

Gdy ktoś nie słuszenie się mnie o coś oskarża

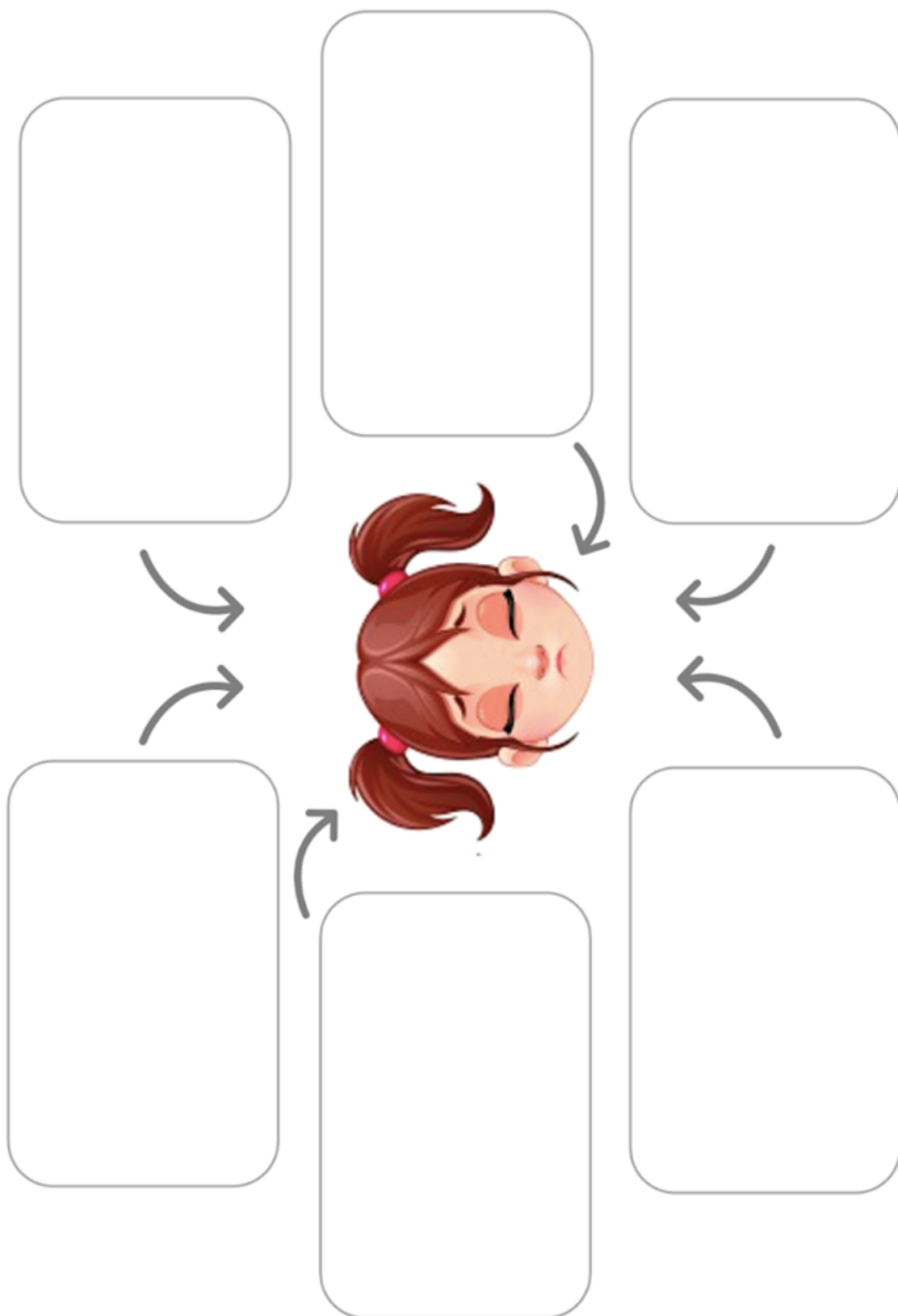
Gdy przegrywam

Gdy czegoś nie rozumiem

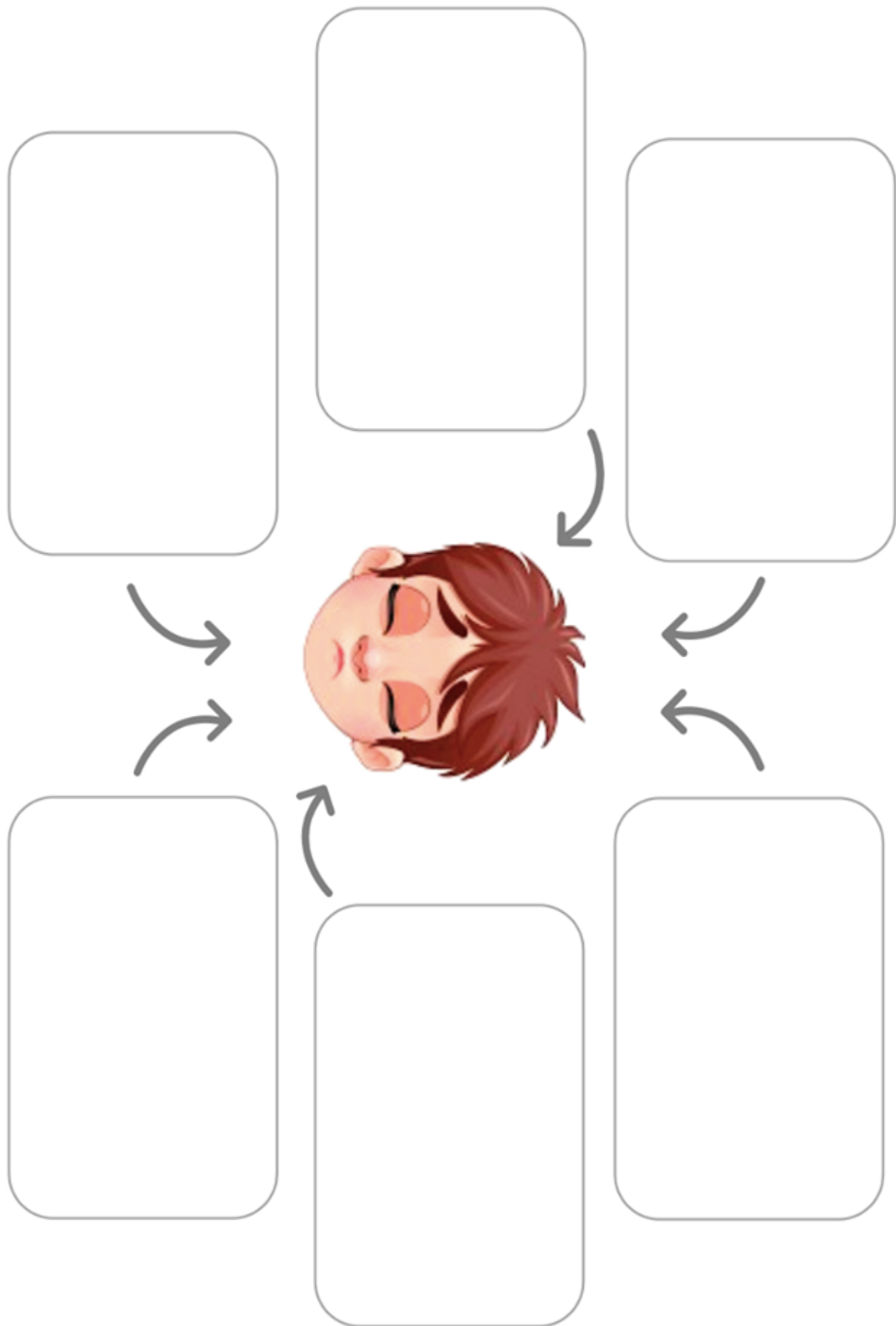
EMOCJE DZIECKA

Emocjdziecka.pl

3) Kiedy czuję smutek? – dziewczynka



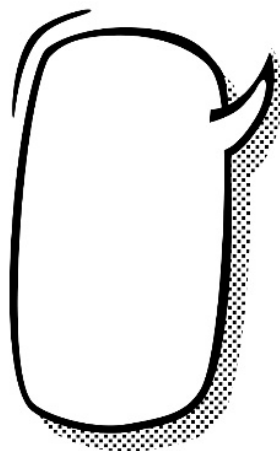
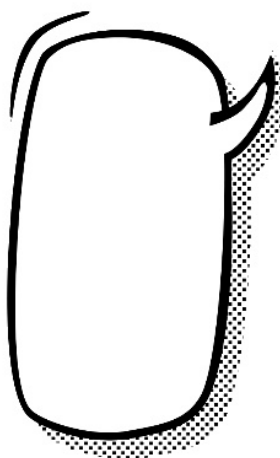
3) Kiedy czuję smutek? – chłopiec



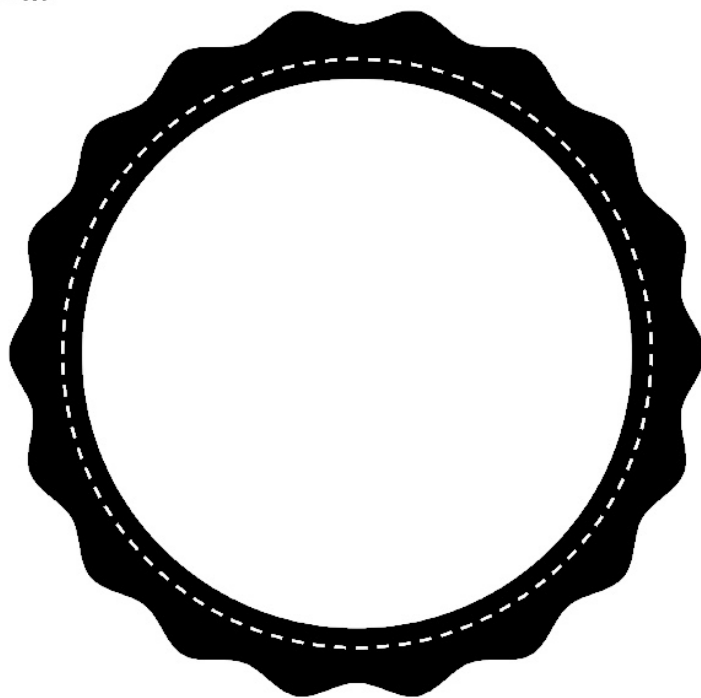
4) Portret złości



**SPOSOBY
RADZENIA SOBIE
- INNYCH**



ZŁOŚĆ

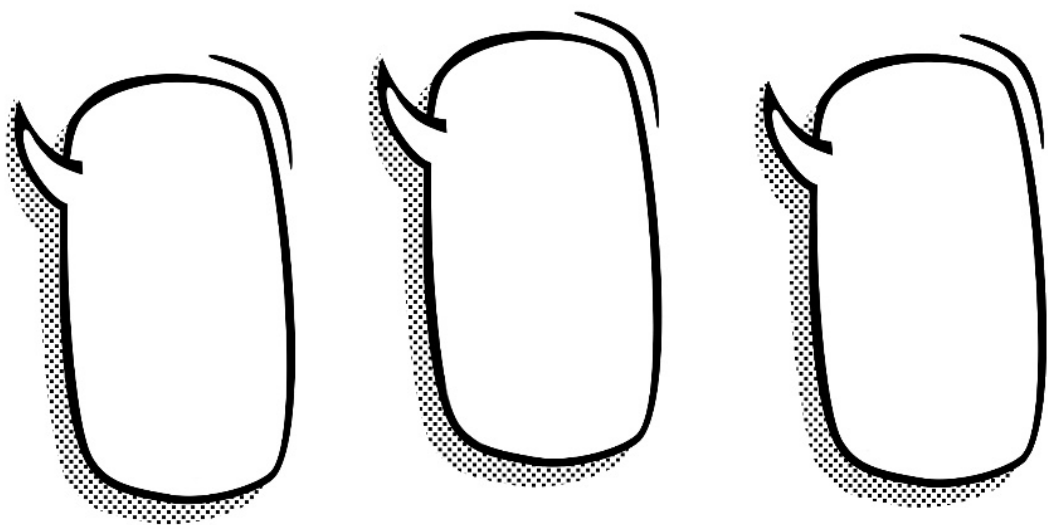


**PORTRET
MOJEJ ZŁOŚCI**

**SPOSOBY
RADZENIA SOBIE
- MOJE**

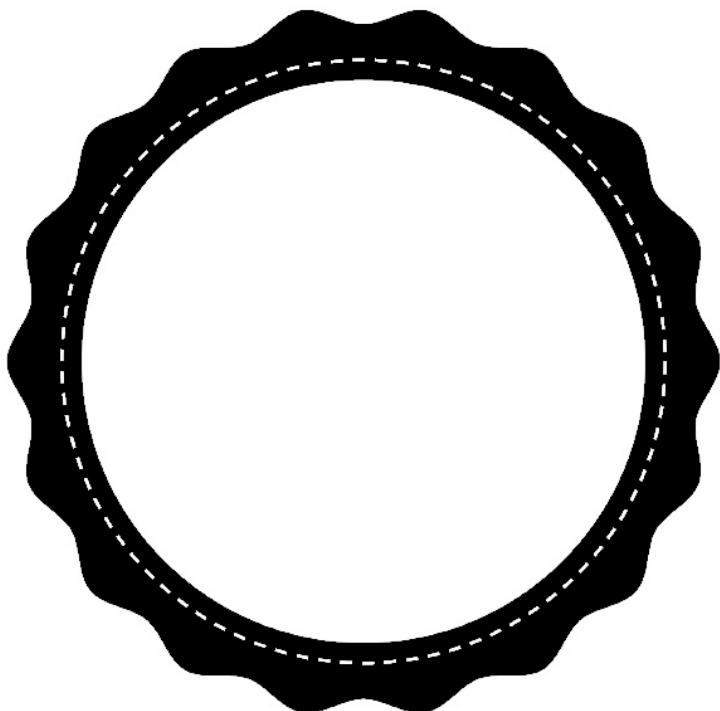


**SPOSOBY
RADZENIA SOBIE
- MOJE**

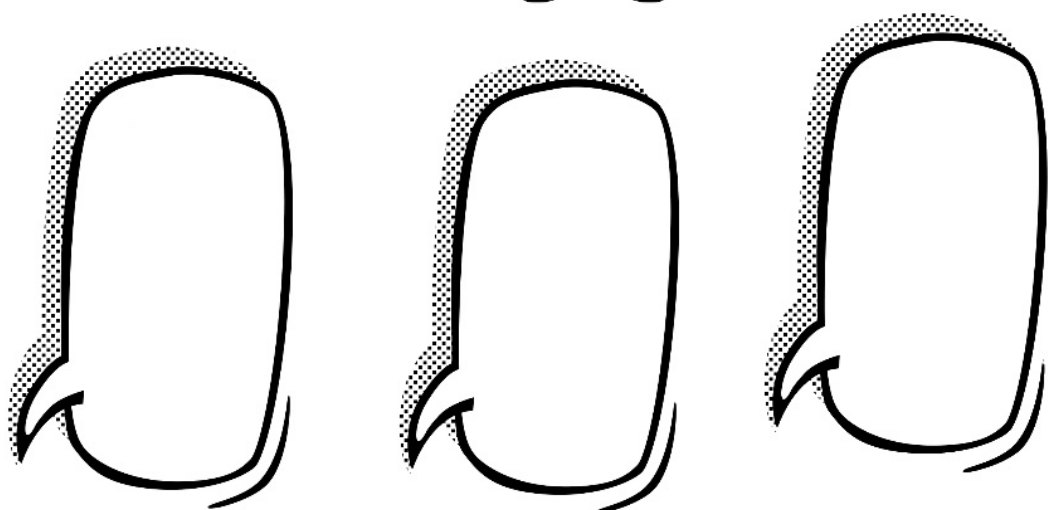


SMUTEK

**PORTRET
MOJEGO SMUTKU**



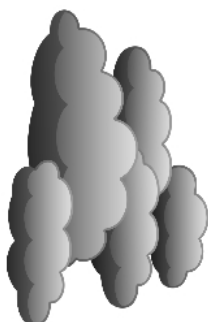
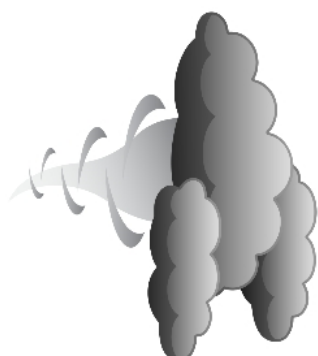
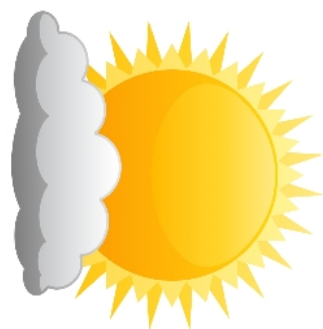
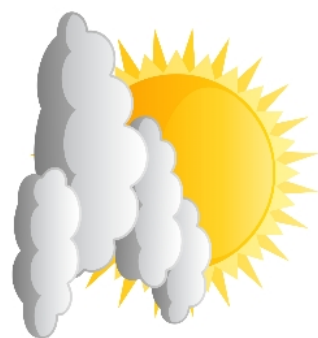
**SPOSOBY
RADZENIA SOBIE
- INNYCH**



5) Memory – emocije



JAKA POGODA POKAZUJE TWÓJ DZISIEJSZY NASTRÓJ?



6) Nastrój - pogoda

7) Emocjonalna kostka

