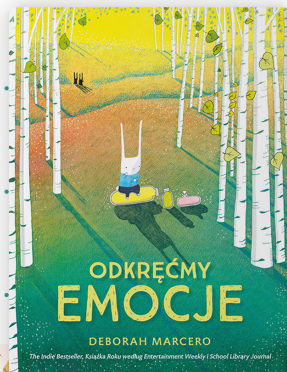
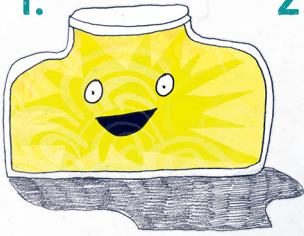


Leoś nie radził sobie ze swoimi emocjami i uczuciami, dlatego zaczął je tłumić. Opisz moment, kiedy poczułeś/aś się przytłoczony/a tym, co ci się przytrafia.

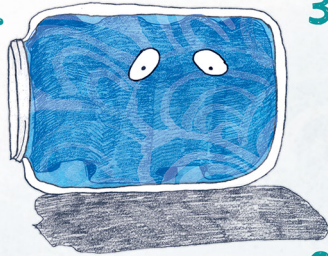
JAK SOBIE PORADZIŁEŚ/AŚ?



1.



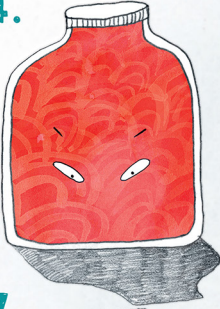
2.



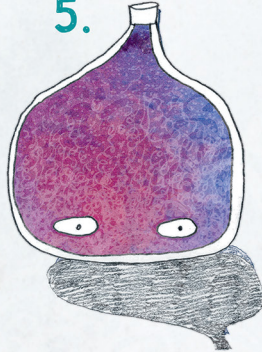
3.



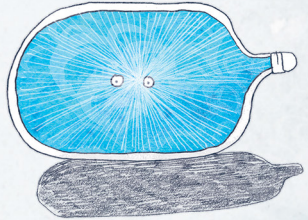
4.



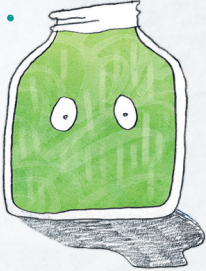
5.



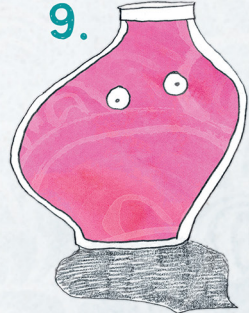
6.



7.



9.



8.



10.



11.



SPÓJRZ NA KOLOROWE SŁOICZKI.

Zastanów się, jaka emocja/uczucie może znajdować się w każdym stoiku.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

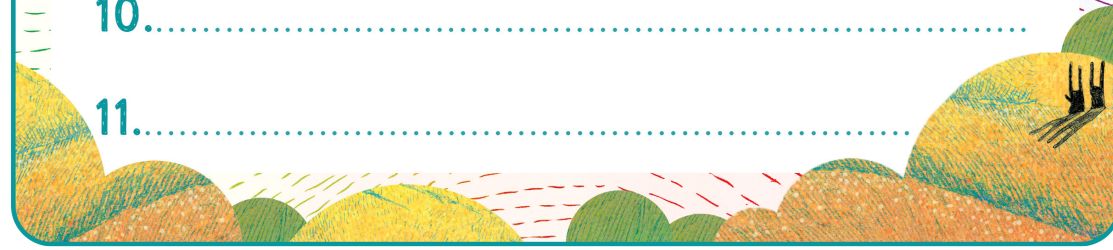
7.

8.

9.

10.

11.



W książce „Odkręćmy emocje”, emocje zostały ukazane poprzez różne kolory. Z jakimi kolorami kojarzą ci się twoje emocje?
Wykorzystaj kredki lub mazaki.

SMUTEK

ZŁOŚĆ

EKSCYTACJA



Wytnij słoik i opisz emocje/uczucia, które doświadczasz najczęściej.

Nie zapomnij dopisać, dlaczego i kiedy je doświadczasz.

Czy twój słoik jest pełen łez? A może radosnego żaru? Czy masz odwagę, by pokazać bliskim to, co wypełnia twój słoik?



Wytnij stoik i opis\namaluj w nim myśli, które przychodzą ci do głowy, ale nie wypowiedziales/aś ich na głos.



Najlepszym sposobem na uwolnienie emocji i uczuć, jest opowiedzenie o nich komuś bliskiemu albo psychologowi. Uczucia możesz uwalniać też samodzielnie, poprzez taniec, śpiew, sport, pisanie czy malowanie.

STWÓRZ KOLOROWY PAMIĘTNIK WIZUALNY.

Najpierw zbuduj legendę. Na przykład kolor błękitny może oznaczać lęk, żółty - radość, pomarańczowy - ekscytację, purpurowy - tęsknotę.

Każdego dnia czujesz więcej niż jedną emocję i uczucie, dlatego namaluj kolorowe kręgi - od 2 do 6. Poczujesz ulgę, jak Leoś, kiedy nazwiesz swoje emocje.

