

Karty o emocjach 4

Pakiet zawiera:

10 kart o następującej tematyce:

Kart 1 Obraz mnie

Kart 2 Konflikty

Karta 3 Zdrowie psychiczne

Kart 4 Dbam o siebie

Karta 5 Wytrwałość

Karta 6 Krążące myśli

Karta 7 Gdy mam problem

Karta 8 O emocjach

Karta 9 Umiem pomagać

Karta 10 Relacje

Kochani, w Wasze ręce powierzam mój kolejny cykl: „Karty o emocjach 4.” Słowo „emocje” nie bez powodu znajduje się w nazwie kart, gdyż emocje są istotną częścią naszego życia. Emocje towarzyszą nam zawsze, bez względu na to, czy są to przyjemne czy nie.

Niniejsze zagadnienia w kartach również w znacznym stopniu wpływają na powstanie emocji. Emocje są ważnym elementem naszego funkcjonowania. Jestem przekonana, że ciągle zbyt mało mówi się o emocjach. Emocje nie stanowią zagadnień poruszanych na zajęciach w szkole. Sama doświadczam trudności w związku z tym tematem.

Karty z pewnością przydadzą się do wykorzystania na zajęcia indywidualne, w których można poruszać zagadnienia zawarte w materiałach.

Karty mogą też być wykorzystywane w pracy grupowej, kiedy omawiane jest konkretne zagadnienie.

Warto pamiętać, że karty nie mają klucza ani żadnych sztywnych wytycznych.

Ważne w kartach jest podążanie za uczniem, ale też za swoją intuicją.

Dziękuję za Wasze zaangażowanie i wrażliwość w kwestii emocji.

Milej pracy, Małgorzata Czyrnek Strefa Dobrej Edukacji

Kontakt: witaj@strefadobrejedukacji.pl. Uzupełnij poniższe schematy zgodnie z własnymi odczuciami.

Kiedy jestem pełna/y emocji
odczuwam:

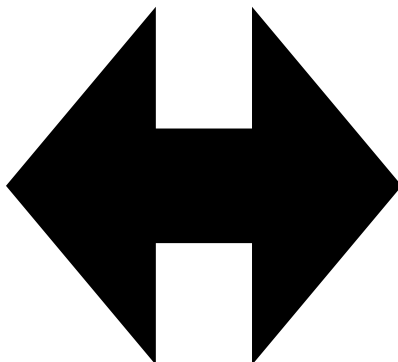
Emocje, które odczuwam w
chwili obecnej:

Spośród znanych Ci emocji wybierz emocje, które zaliczyłbyś/ zaliczyłabyś do przyjemnych, a które do nieprzyjemnych.

/Jeśli masz trudność z wymienieniem istniejących emocji możesz skorzystać z wymienionych emocji z kolejnego zadania./

EMOCJE PRZYJEMNE

EMOCJE NIEPRZYJEMNE



2. Wybierz z poniższego zestawu

emocji, te które chciałbyś/ chciałybyś przeżywać, a które gdybyś mógł/ mogła schowałbyś/ schowałabyś do pudełka?

smutek	radość	złość	bezsilność	duma
strach	frustracja	szczęście	ciekawość	lęk
zachwył	zniechęcenie	ekscytacja	rozczarowanie	wstyd
gniew	niepokój	rozluźnienie	entuzjazm	
fascynacja	przytłoczenie	zazdrość	samotność	
siła	znudzenie	tęsknota	zaufanie	wrogość
rozluźnienie	docenienie	melancholia	obawa	
poczucie ulgi	wdzięczność	rozpacz	nieufność	
przerażenie	poczucie pewności	spokój	czułość	

CHCĘ PRZEŻYWAĆ

CHOWAM DO PUDEŁKA

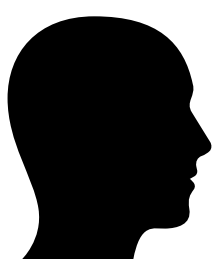
3. Uzupełnij poniższe schematy odnośnie poszczególnych emocji zgodnie z własnymi odczuciami.

EMOCJE POZYTYWNE

CO CZUJE MOJE CIAŁO?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

CO WTEDY MYŚLĘ?



.....
.....
.....
.....
.....
.....

EMOCJE NEGATYWNE

CO CZUJE MOJE CIAŁO?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

CO WTEDY MYŚLĘ?



.....
.....
.....
.....
.....
.....

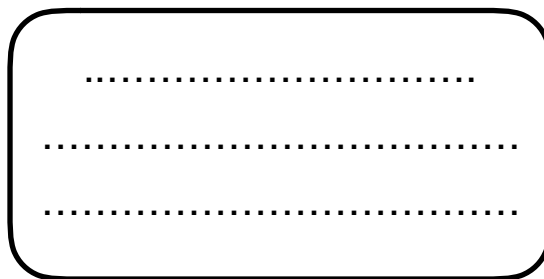
4. W poniższej ramce zapisane są różne sposoby poradzenia się z trudnymi emocjami. Wybierz te, które według Ciebie są zdrowymi sposobami, a które nie (wpisz tylko numery i dopisz swoje propozycje). Jeśli chcesz, dopisz swoje propozycje.

1. Izoluję się przed całym światem
2. Rozmawiam z innymi o tym, co czuję
3. Daję sobie czas w samotności, aby przemyśleć swój stan
4. Piszę do ludzi nieprzyjemne wiadomości, aby się wyżyć na nich
5. Krzyczę na innych
6. Podejmuję jakąś aktywność, aby rozładować odczuwane napięcie
7. Zapisuję to, co czuję
8. Dbam o siebie, jestem dla siebie wyrozumiały/a
9. Popadam w rozpacz i nie dopuszczam innych do siebie
10. Uderzam, biję, kopię, niszczę przedmioty wokół mnie
11. Relaksuję się, uspokajam, wybieram aktywność, która mnie wyciszy

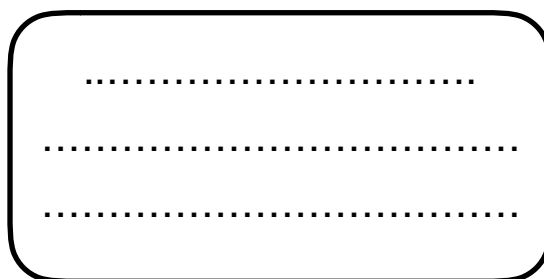
ZDROWE SPOSOBY	NIEZDROWE SPOSOBY

5. Uzupełnij poniższy schemat zgodnie z Twoimi odczuciami.

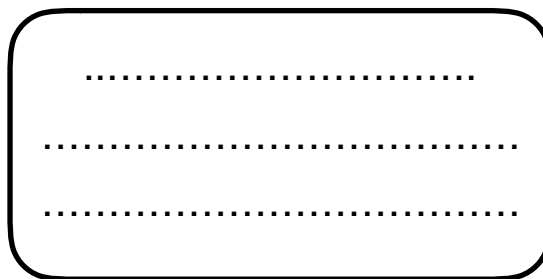
EMOCJA/ EMOCJE (MAX 3), KTÓRE LUBIĘ ODCZUWAĆ



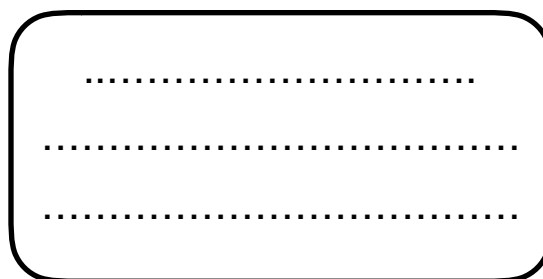
EMOCJA/ EMOCJE (MAX 3), KTÓRYCH BARDZO NIE LUBIĘ



EMOCJA/ EMOCJE (MAX 3), Z KTÓRYMI TRUDNO MI SOBIE PORADZIĆ



EMOCJA/ EMOCJE (MAX 3), KTÓRE POZYTYWNIIE WPŁYWAJĄ NA MOJE
SAMOPOCZUCIE



6. Odpowiedz na poniższe pytania zgodnie z własnymi odczuciami.

Uważam, że każda emocja jest ważna.

 TAK NIE

Niektóre emocje są nieprzyjemne, ale są potrzebne.

 TAK NIE

Umiem poradzić sobie z nieprzyjemnymi emocjami.

 TAK NIE

W każdej chwili towarzyszy nam jakaś emocja.

 TAK NIE

W chwili obecnej czuję:

Emocje są ważne, gdyż.....
.....
.....

MOJE EMOCJE

Każdy z nas jest inny i przez to każdy z nas radzi sobie w inny sposób z poszczególnymi emocjami. Nie mamy prawa jednak nikomu sprawiać bólu czy wyrządzać krzywdy tylko po to, aby dać upust odczuwanym emocjom.

Mówienie o emocjach jest ważne. Przynosi ulgę i daje poczucie, że nie jesteśmy sami z emocjami, które są dla nas trudne. Mamy prawo pozostać sami z własnymi emocjami, gdy czujemy taką potrzebę. Jednak mamy też prawo mówić o tym, co czujemy.

Każda emocja jest ważna. Niektóre są przyjemne, a niektóre nie. Jednak emocje pełnią ważne funkcje: pozwalają nam przystosować się do sytuacji, informują nas, gdy dzieje się nam krzywda lub gdy, coś nam podoba się i jest dla nas przyjemne.

Jeśli nie radzisz sobie z odczuwanymi emocjami, masz prawo opowiedzieć o tym i poprosić o pomoc. Zaslugujesz na to, aby poznać, zrozumieć i obserwować emocje, które są w Tobie. Twoje emocje są ważne. Nie tylko te przyjemne, ale także te, które są trudne do przeżywania.