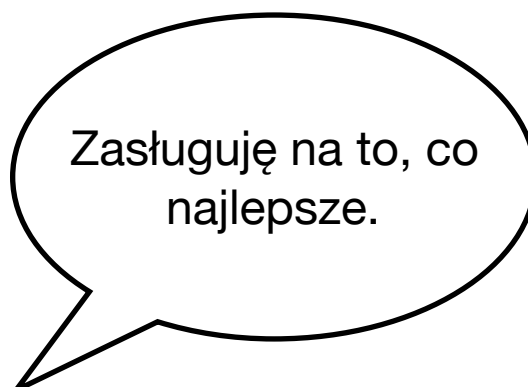
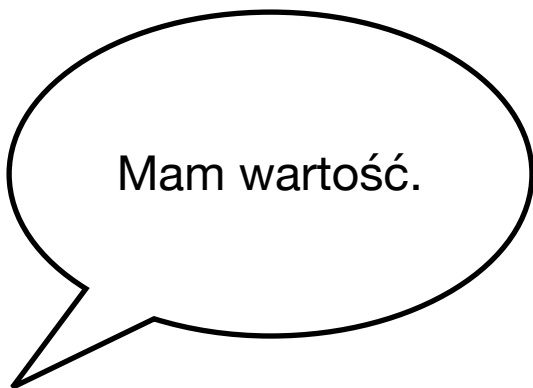
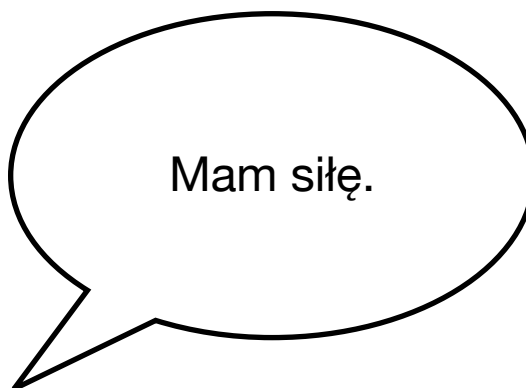
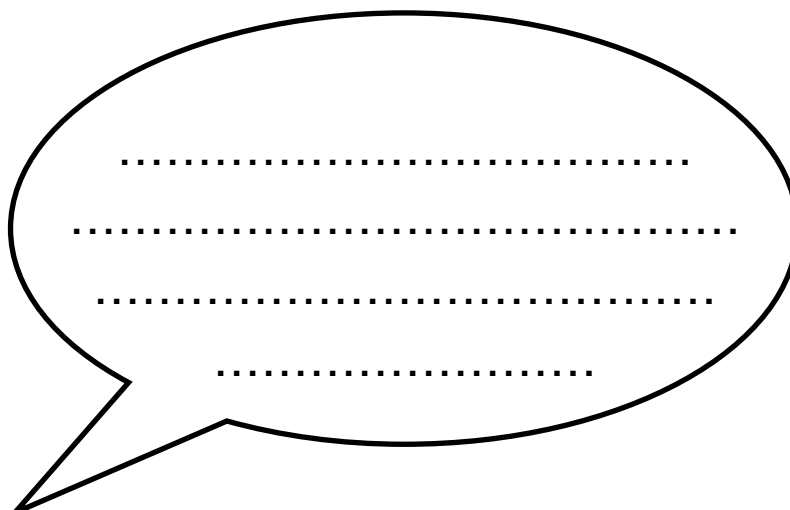


Lubię swoje emocje

Wyobraź sobie, że towarzyszy Ci smutek. Źle czujesz się i jesteś zrezygnowany/a. Co chcesz sobie powiedzieć?



Czasami, kiedy jesteśmy smutni potrzebujemy inne osoby, aby były blisko nas. Zastanów się, czy jest jakaś bliska osoba, która mogłaby Ci powiedzieć coś wspierającego. Co wtedy chciałbyś/ chciałybyś usłyszeć?



Lubię swoje emocje

Smutek jest ważną emocją. Nie należy się jej bać, ale można ją zrozumieć. Jakie przekonania są Tobie bliskie, gdy wspominasz o smutku?

Smutek daje mi znać, że coś mi się nie podoba.

Smutek towarzyszy mi, gdy ktoś sprawi mi przykrość.

Smutek pojawia się wtedy, gdy nie mam tego, czego bardzo chcę.

Smutek rodzi się, gdy mam jakąś trudność.

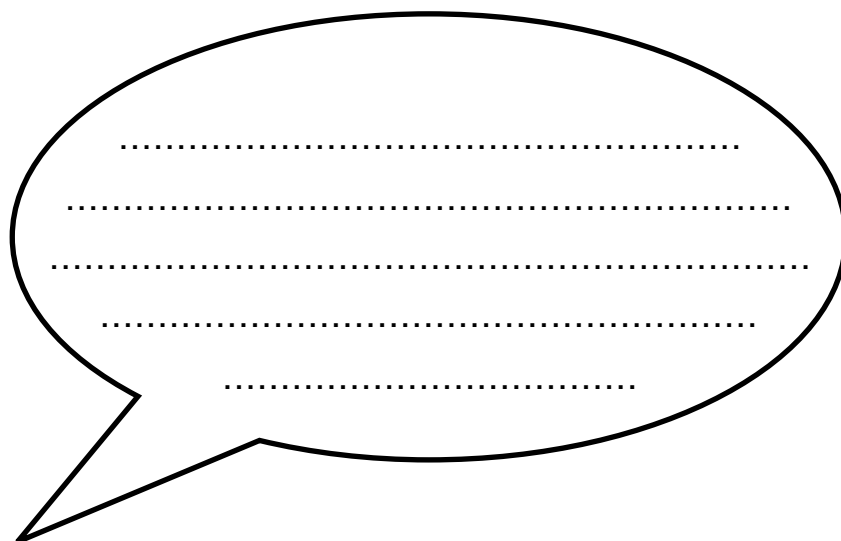
Smutek jest sygnałem, że coś jest bolesne.

Smutek pojawia się, gdy ktoś mnie rani lub zawodzi.

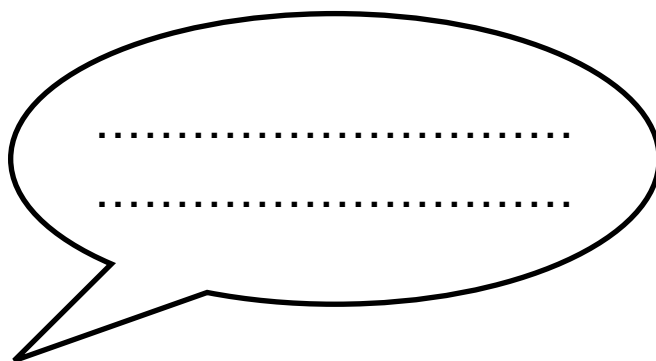
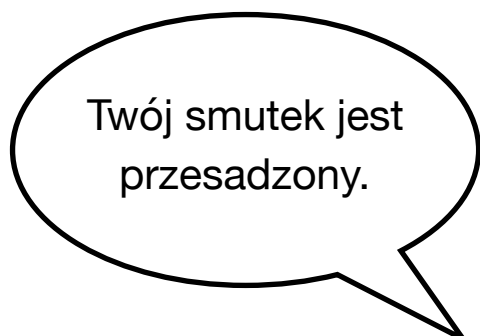
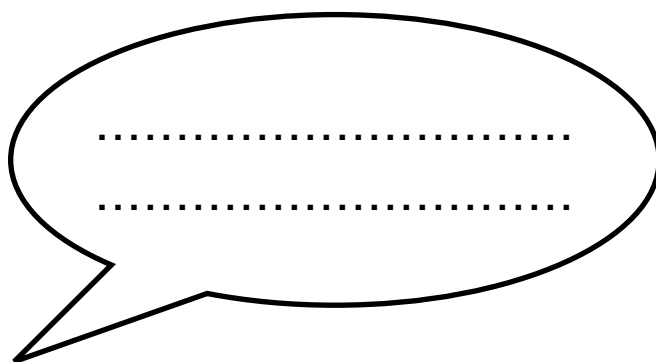
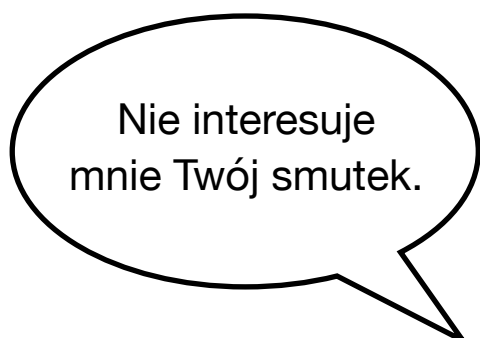
Smutek oznacza dla mnie tęsknotę.

Lubię swoje emocje

Spotykasz swojego przyjaciela, który mówi Ci dobre słowo, aby pocieszyć Cię. Co chcesz od niego usłyszeć?



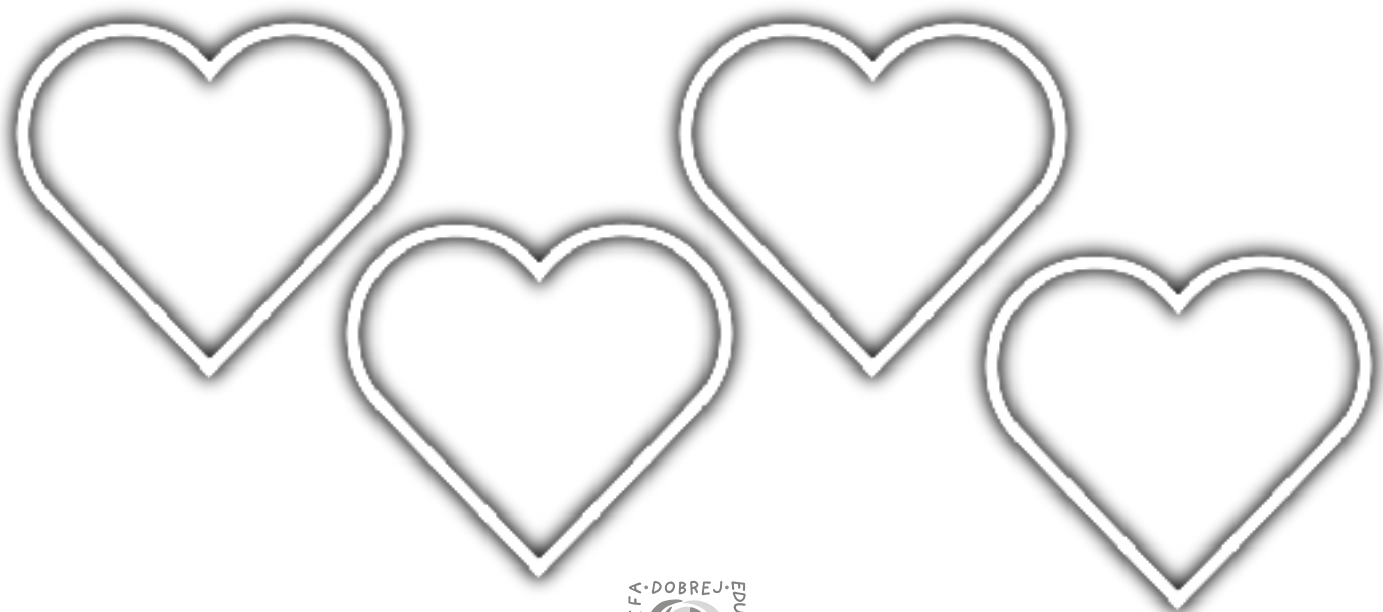
Czasami spotykamy też nieprzyjaciela. Jednak wiesz, że masz prawo do smutku, każda emocja jest ważna i nikt nie ma prawa Cię oceniać. Co możesz odpowiedzieć, aby chronić siebie?



Lubię swoje emocje



Kiedy odczuwasz smutek, masz prawo dbać o siebie. Wyobraź sobie, że możesz zrobić wszystko, co poprawi Ci nastrój i będziesz czuł/a się lepiej. Jakie działania podejmiesz?



KARTY ROZMOWY

Jak wyobrażasz sobie
dbać o własne emocje?
Co wtedy możesz robić?

Zastanów się i
opowiedz, jakie emocje
odczuwasz najczęściej.

Jakie emocje nazwiesz
tymi trudnymi,
nieprzyjemnymi?
A może przychodzi Ci
inne określenie na nie?

Jakie słowa pocieszenia
chciałbyś/chciałabyś
usłyszeć od bliskich
osób w trudnych
momentach?