KARTA PRACY

Rozpoznawanie emocji i pierwsza pomoc psychologiczna: gdy iskra zamienia się w ogień

Zadanie 1: Emocje pod lupą

Jak objawia się złość? Co czujemy i myślimy, gdy odczuwamy tę emocję?

Uzupełnij mapę myśli dotyczącą złości.

Co myślę?

Zapisz, jakie myśli pojawiają się w głowie osoby odczuwającej złość.

Co czuję w ciele?

Zapisz jakie, odczucia pojawiają się w ciele osoby odczuwającej złość.



Jak wyglądam?

Zapisz, jak objawia się złość; po czym można poznać, że ktoś odczuwa tę emocję.

KARTA PRACY

Zadanie 2: Skąd bierze się złość?

Jakie sytuacje i wydarzenia sprawiają, że odczuwamy złość? Zastanówcie się nad tym, co powoduje złość w różnych kontekstach naszego życia.

W domu i czasie z rodziną

W szkole i podczas nauki

Co nas ZŁOŚCI?

W kontaktach ze znajomymi

W czasie wolnym

KARTA PRACY

Zadanie 3: W sieci złości

Przyjrzyjcie się nazwom różnych emocji przedstawionym poniżej. Zastanówcie się, które z nich przedstawiają różne “wersje" złości. Poszukajcie też emocji, które zdarza się Wam czuć w połączeniu ze złością. Zaznaczcie je innym kolorem. Możecie też dopisać własne propozycje.

Przedyskutujcie zespołowo Wasze odczucia. Pamiętajcie, że emocje są bardzo indywidualną kwestią!

radosny	krytyczny	spokojny	podekscytowany
winny	zawiedziony	samotny	kochający
słaby	zrezygnowany	sfrustrowany	zdezorientowany
zdystansowany	skrzywdzony	kreatywny	podniecony
zaniepokojony	zagrożony	zaskoczony	zazdrosny
wściekły	agresywny	zainteresowany	
zszokowany	przybity	rozżalony	dumny
załamany	zezłoszczony	bezpieczny	stęskniony
oszołomiony	oburzony	wesoły	zawstydzony
poniżony	nienawistny	szczęśliwy	wrażliwy
rozczarowany	zaciekawiony	znudzony	bezradny