

Jak radzić sobie z emocjami?

KARTA PRACY



**Emocje są naturalną częścią życia
Każdy z nas odczuwa emocje: radość, smutek, złość,
lęk czy wzruszenie – niezależnie od wieku. Z czasem
zmieniają się nasze doświadczenia, ale emocje nadal
są ważne.**

Ćwiczenie 1

Zaznacz emocje, które zdarza Ci się odczuwać:

- | | | |
|---------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ radość | ☐ złość | ☐ wzruszenie |
| ☐ spokój | ☐ lęk | |

Która emocja pojawia się u Ciebie ostatnio najczęściej?

.....

**Dlaczego warto mówić o emocjach?
Emocje wpływają na zdrowie i codzienne samopoczucie
Rozmowa pomaga lepiej zrozumieć siebie i innych.**

Ćwiczenie 2

Zaznacz zdania, z którymi się zgadzasz:

- ☐ Emocje mają wpływ na moje zdrowie
- ☐ Niewyrażane uczucia zwiększają stres
- ☐ Rozmowa pomaga mi poczuć ulgę
- ☐ Dzięki rozmowie lepiej radzę sobie z trudnymi sytuacjami

„Publikacja wyraża jedynie poglądy autora/ów i nie może być utożsamiana
z oficjalnym stanowiskiem Kancelarii Prezesa Rady Ministrów”.

Jak radzić sobie z emocjami?

KARTA PRACY



Zatrzymaj się i nazwij emocję
Nazwanie emocji to pierwszy krok do ulgi.
Np. „Jest mi smutno”, „Czuję napięcie”, „Jestem zdenerwowany/a”.

Ćwiczenie 3

Dziś czuję:

.....

Ta emocja pojawia się, ponieważ:

.....

Spokojny oddech
Głębokie i powolne oddychanie uspokaja ciało i myśli.

Ćwiczenie 4

Po chwili spokojnego oddychania czuję się:

- ☐ spokojniej
- ☐ lżej
- ☐ bez zmian
- ☐ nieco lepiej

„Publikacja wyraża jedynie poglądy autora/ów i nie może być utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Kancelarii Prezesa Rady Ministrów”.

Jak radzić sobie z emocjami?

KARTA PRACY



Rozmowa i wsparcie

Rozmowa z kimś zaufanym pomaga uporządkować emocje.

Ćwiczenie 5

Z kim mogę porozmawiać, gdy jest mi trudno?

.....

Jak zwykle czuję się po takiej rozmowie?

☐ lepiej ☐ spokojniej ☐ nadal trudno ☐ różnie

Ruch i drobne przyjemności

Ruch i małe przyjemności obniżają stres i poprawiają nastrój.

Ćwiczenie 6

Zaznacz to, co lubisz robić:

- | | |
|---|---|
| ☐ spacer | ☐ słuchanie muzyki |
| ☐ lekka gimnastyka | ☐ herbata lub kawa w spokoju |
| ☐ taniec | ☐ czytanie |
| | ☐ prace w ogrodzie |

Moja ulubiona drobna przyjemność:

.....

„Publikacja wyraża jedynie poglądy autora/ów i nie może być utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Kancelarii Prezesa Rady Ministrów”.