



Emocje



Podsumowanie zajęć

Wskazówki:



1. Akceptuj to co czujesz.-Czasami możesz czuć się źle, ale musisz to zaakceptować, to nie twoja wina masz prawo to czuć.
2. Panuj nad tym co robisz.-Pod wpływem emocji możesz robić różne rzeczy, ważne żeby nie zranić innych.
3. Bądź czujny.-Zanim zrobisz coś złego najpierw pomyśl czy dobrze robisz i czy to co robisz dla Ciebie jest miłe.
4. Odpuść sobie i innym.-Czasami ktoś coś mówi a ty nie chcesz tego zrobić-to normalne, a gdyby tak posłuchać odpuścić Sobie i innym i się nie kłócić.
Czy nie było, by fajniej?



5. Odkrywaj źródła wsparcia - Zawsze



jeśli jest Ci źle możesz kogoś poprosić o pomoc.

6. Patrz daleko - Jeśli masz swoje marzenia to postaraj się je zrealizować.



7. Szukaj tego co dobre. - Nawet jeśli jesteś w trudnej sytuacji, zawsze są jakieś plusy. Spróbuj je dostrzegać.

8. Buduj z tego co masz. - Zbieraj szczęście ze swojego życia.

9. Wyjdź na przeciw. - Inni też przeżywają trudności - wyjdź na przeciw ich złym emocjom i pomóż im.



Czego nauczyliśmy się



na tych



warsztatach:

Weronika Jęczmińska - Na tych zajęciach nauczyłam się jak ponować nad emocjami.



Hania Skłodowska -
Nauczyłam się tego, że
emocje są bardzo
ważne.

