

# „JAK RADZIĆ SOBIE Z EMOCJAMI”

Nie ma emocji dobrych i złych.

Są – PRZYJEMNE I NIEPRZYJEMNE

Dobry bądź zły może być sposób ich wyrażania,  
radzenia sobie z nimi.

Wszystkie emocje są dozwolone, ale działania złe,  
niebezpieczne należy ograniczać, nie zgadzać się na nie!



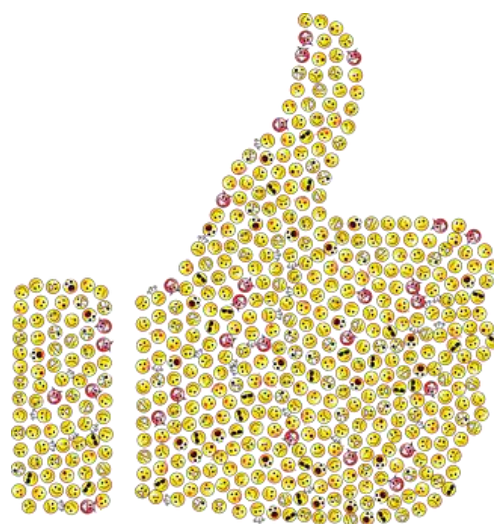
## Sposoby agresywnego wyrażania **PRZYKRYCH EMOCJI:**

- popychanie kogoś
- krzyki
- bicie się
- szczypanie
- plotkowanie
- wyzywanie
- wyśmiewanie
- krytykowanie
- skarżenie
- obraźliwe wpisy na Facebooku
- ...



## Sposoby pozytywnego wyrażania **PRZYKRYCH EMOCJI:**

- informowanie otoczenia o przeżywanych emocjach
- rozmowa o emocjach i sytuacji, która je wywołała z kolegą, rodzicem, nauczycielem...
- wysiłek fizyczny: spacer, bieganie, gimnastyka – endorfiny
- muzyka – słuchanie, granie na instrumencie
- taniec
- czas
- ponowne przeanalizowanie problemu i swojego w nim udziału
- próby konkretnych rozwiązań sytuacji konfliktowej
- szukanie pomocy fachowców
- ...



## Doraźne sposoby radzenia sobie z **PRZYKRYMI EMOCJAMI:**

- licz od stu wstak – 99, 98, 97, 96, 95, 94...
- pomasuj sobie kark
- wrzaśnij AAAA...!
- zrób trzy powolne wdechy i wydechy
- zaciśnij mocno pięści, aby zgromadziło się w nich całe twoje napięcie, a potem mocno je strzepnij
- wypisz swoje zalety
- przypomnij sobie, czym się martwiłeś 3 miesiące temu

- weź kąpiel
- posprzątaj pokój
- ...

