

5 sposobów na rozwój emocji

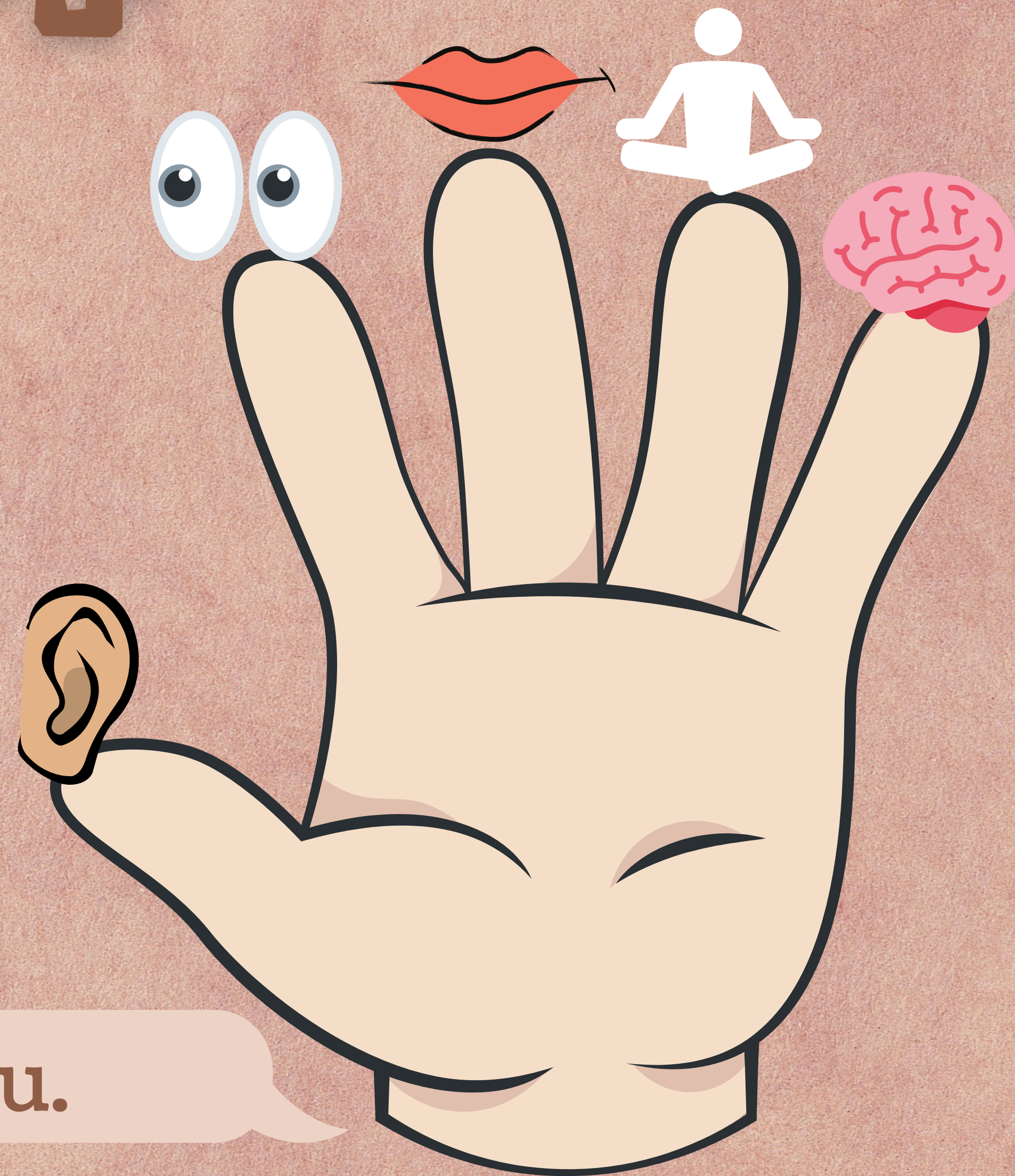
Zabawa: „Zgadnij emocję”.

Scenki z wyrażaniem uczuć.

Oddychaj głęboko lub policz do 10.

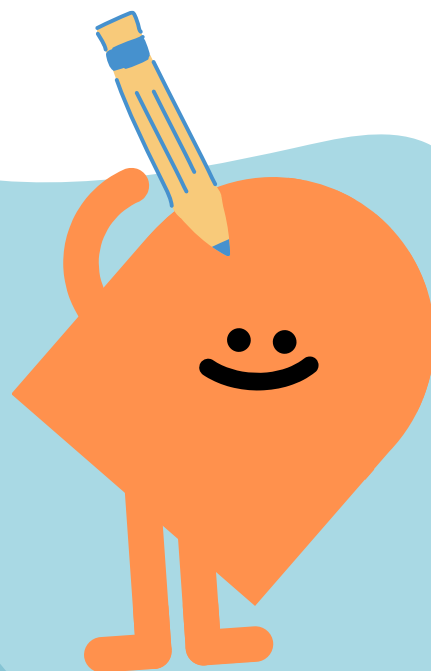
Stop → Nazwij emocję → Zaproponuj
rozwiązanie.

Patrz na miny, gesty i ton głosu.

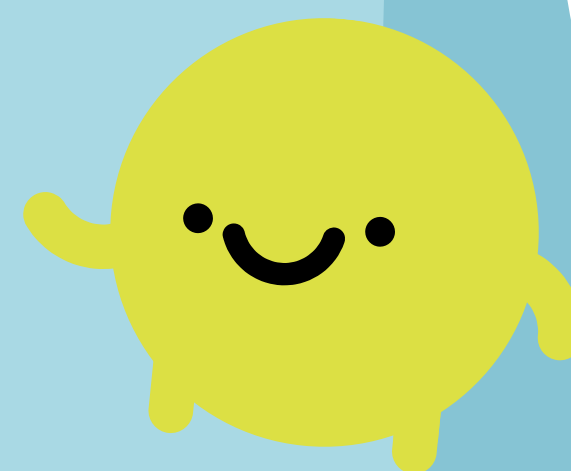


5 SPOSOBÓW NA ROZWÓJ EMOCJI

ROZPOZNAJ EMOCJE
👁️ PATRZ NA MINY,
GESTY I TON GŁOSU.
🎲 ZABAWA:
„ZGADNIJ EMOCJĘ”.



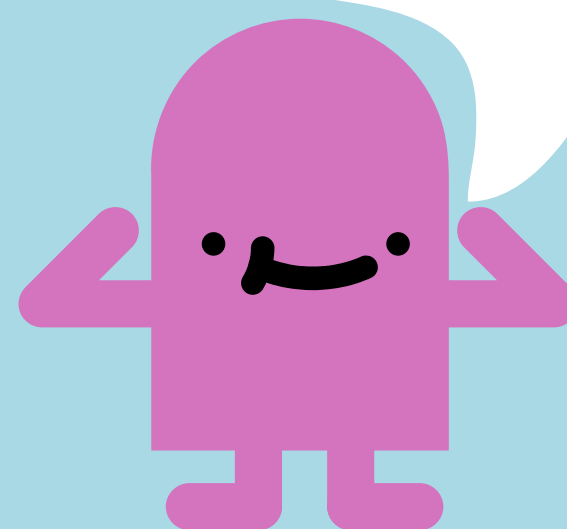
💡 MÓW O EMOCJACH
💬 POWIEDZ: „CZUJĘ... GDY...”
ZAMIAST KRZYCZEĆ.
🎭 SCENKI Z WYRAŻANIEM UCZUĆ.



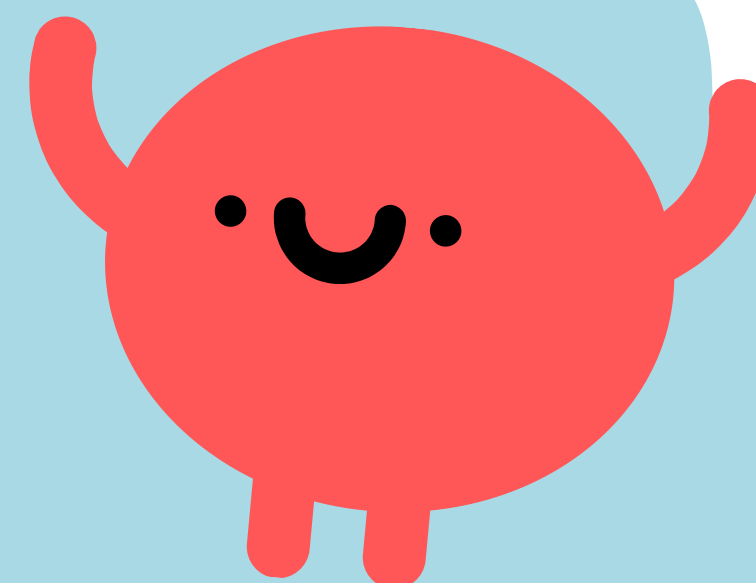
💡 ROZWIĄZUJ KONFLIKTY
👉 STOP → NAZWIJ EMOCJĘ →
ZAPROONUJ ROZWIĄZANIE.
💡 WYBIERZ NAJLEPSZY POMYSŁ RAZEM.



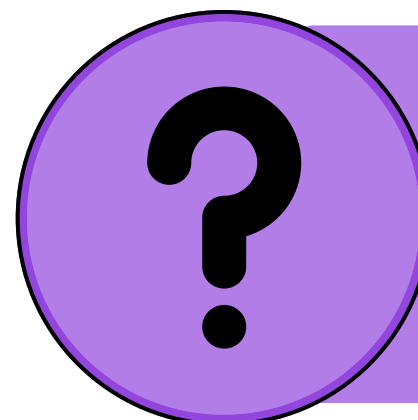
👋 ZROZUM INNYCH
W CZUJ SIĘ W ICH SYTUACJĘ: „CO
ON/ONA MOŻE CZUĆ?”
👂 SŁUCHAJ UWAGNIE.



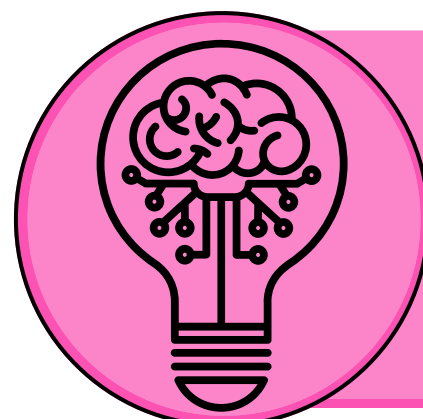
🧘‍♀️ USPOKÓJ EMOCJE
🌬️ ODDYCHAJ GŁĘBOKO LUB
POLICZ DO 10.
🎵 POSŁUCHAJ MUZYKI, ZRÓB
PRZERWĘ.



5 SPOSOBÓW NA ROZWÓJ EMOCJI



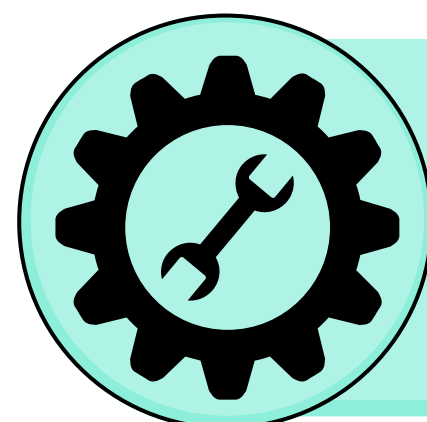
Ćwicz nazywanie uczuć na podstawie mimiki, gestów i tonu głosu.



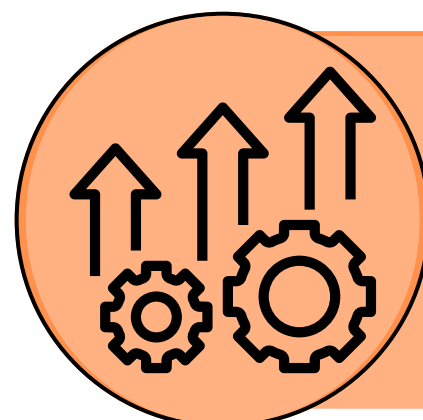
Oddychanie 4-7-8 lub liczenie do 10, zanim zareagujesz.



Zabawa „W czyich butach?” – spróbuj wyobrazić sobie, co czuje druga osoba.



Ucz się mówić: „Czuję... kiedy...” zamiast krzyczeć lub wycofywać się.



Metoda 4 kroków: zatrzymaj się → nazwij emocję → zaproponuj rozwiązanie → wybierz najlepsze.