Nasze emocje



Po co nam emocje?

Emocje są naszym wewnętrznym wskaźnikiem tego, czy nasze potrzeby są zaspokojone, czy też nie. Złość, smutek pojawiają się, gdy nasze wymagania nie są spełnione. Natomiast spokój, radość wskazują, że mamy zaspokojone ważne dla nas w danym momencie potrzeby.

Jak sobie radzić z naszymi emocjami?



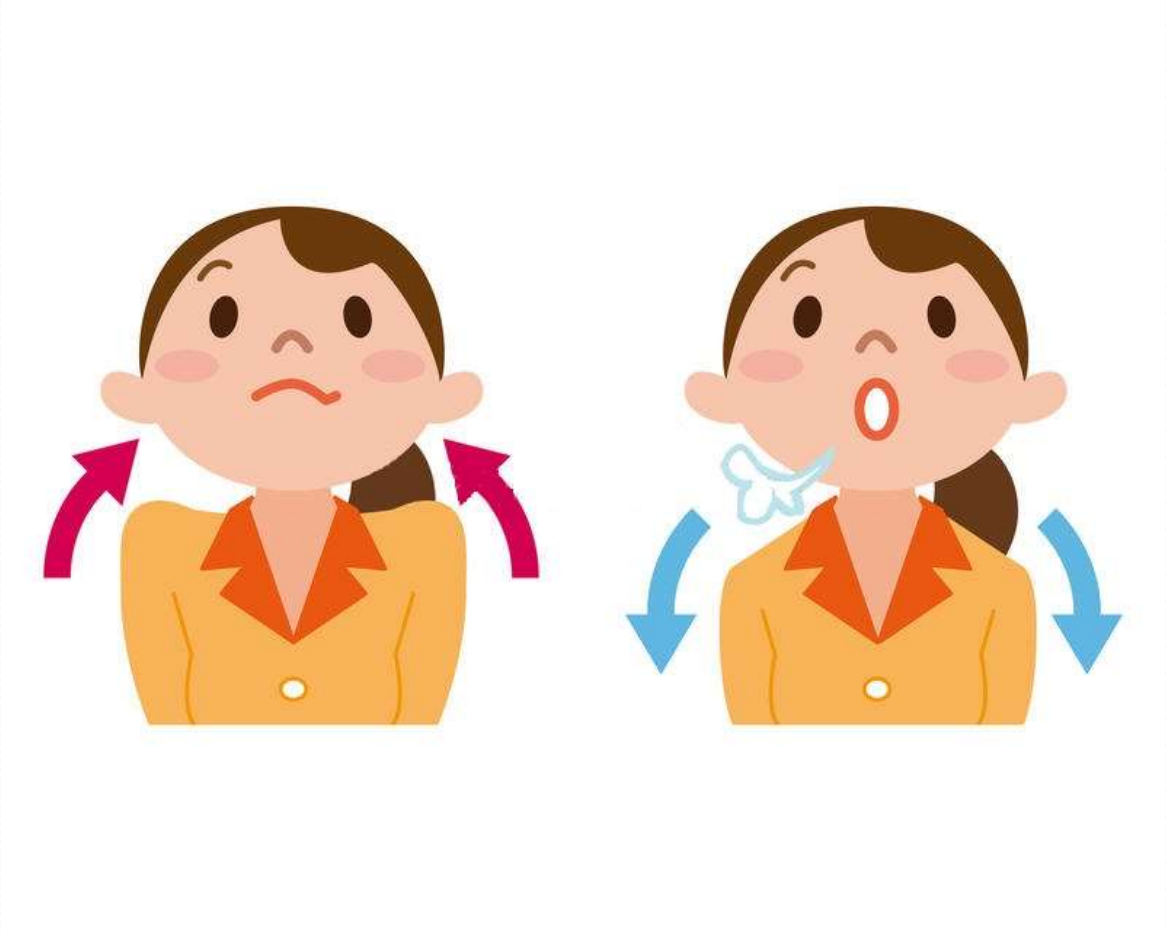
Kiedy wpadasz w złość...



Zatrzymaj się !



Zrób głęboki wdech i wydech.



Spokojnie, wyjaśnij sytuacje.

Jak warto mówić o swoich emocjach, nie raniąc innych i dbając o swoje potrzeby.

Cztery proste kroki:

1. Opisuję sytuację
2. Mówię o swojej emocji i próbuję ją nazwać
3. Mówię o swojej potrzebie
4. Proszę o...



Gdy jesteś szczęśliwy i radosny.



Wykorzystaj ten czas na zabawę i rozmowę z przyjaciółmi.

Pamiętaj !

Szczęście to jedyna wartość, która się mnoży, gdy się nią dzielisz ☺