

06.11.2020 r.

TERAPIA PEDAGOGICZNA KL.VIIIb

- Wykonaj proszę trzy ćwiczenia.

### Ćwiczenie 1

Zapoznaj się z listą różnych emocji.

Szczęście	Zawód	Złość
Radość	Niepewność	Wściekłość
Zadowolenie	Niepokój	Nienawiść
Rozbawienie	Zagubienie	Pogarda
Entuzjazm	Przytłoczenie	Rozdrażnienie
Ekscytacja	Bezradność	Zazdrość
Optymizm	Bezsilność	Zawiść
Nadzieja	Rozczarowanie	Zdeterminowanie
Ufność	Żal	Znudzenie
Satysfakcja	Strach	Współczucie
Spełnienie	Lęk	Odwaga
Zachwył	Obawa	Pewność siebie
Podziw	Przygnębienie	Duma
Miłość	Smutek	Frustracja
Sympatia	Zranienie	Apatia
Ulga	Zniechęcenie	Panika
Spokój	Zaciekawienie	Wstyd
Zmieszanie	Zainteresowanie	Poczucie winy
Zaniepokojenie	Oczekiwanie	Wdzięczność
Zakłopotanie	Zdziwienie	Przygnębienie
Zażenowanie	Zaskoczenie	Zaskoczenie
Rozczarowanie	Gniew	

## Ćwiczenie 2

Użyj kolorowych kredek.

# Znajdź i zakreśl emocje

R I W V A X N R A F Q L D L Q R N I F V  
O H I K Ć P I I F Ć C Z U Ł O Ś Ć W I U  
A M L D S D E Ń O D W A G A C T F O S I  
Z Ż H S N K P D A G Ś M I A Ł O Ś Ć P D  
A F U R I A O R Z A S K O C Z E N I E Z  
Z F D Ś Ń Ę K H P A N I K A F S V L Ł A  
D W S T Y D Ó W C Ń S P O K Ó J B C N C  
R P N Ż Q Z J S I Z G D X Ż T S H M I H  
O O I P U A D P E Z Z M Ę C Z E N I E W  
Ś Ż E C D U E E K N C V R A D O Ś Ć N Y  
Ć W P T K F M Ł A P U A I W Ę T F G I T  
X D E R U A M N W O O S P T L N M K E F  
A A W O L N U I O G Y Z R R D Z D U M A  
N N N S G I U E Ś N T C V S S T R A C H  
F I O K A E G N Ć I N Z D W S T R Ę T S  
N E Ś A N K S I W E T Ę S K N O T A D N  
S F Ć S M U T E K W Z Ś S W Z Ł O Ś Ć T  
R U P O G A R D A Y U C T R O S K A Ń N  
H Q D K Ć Z V J Ż C E I O D R A Z A G A  
L Ę K Ż R Z D Z I W I E N I E G V A Z O

## Ćwiczenie 3

Wyhoduj swojego emocjonalnego motyla. Postępuj wg instrukcji.

<http://kliniska.edu.pl/files/2879/motyl-emocjonalny.pdf>