

04.11.2020 r.

TERAPIA PEDAGOGICZNA KL.VIII

- 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>