

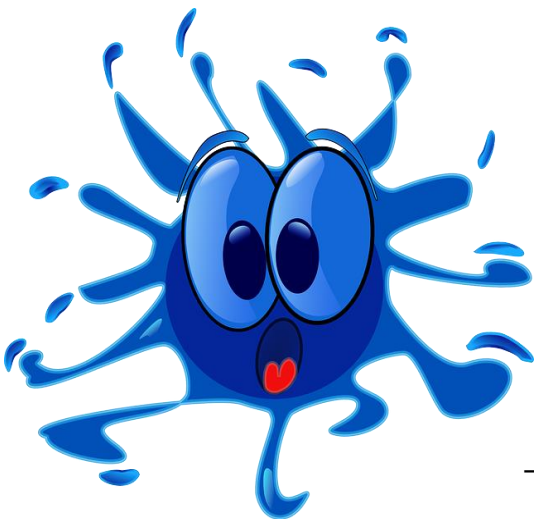
# EMOCJE

KAŻDA EMOCJA JEST POTRZEBNA

KAŻDA EMOCJA JEST WAŻNA

**NIE MA ZŁYCH EMOCJI**

TYLKO NIE KAŻDY SPOSÓB NA DOŚWIDCZANIE EMOCJI  
JEST DOBRY



## STRACH

—ostrzega,  
alarmuje,  
podpowiada „zachowaj ostrożność”

—jest tchórzliwy. Ucieka i chowa  
się, jak złodziej w ciemności.

## STRACH

**Kiedy się boisz,  
robisz się malutki  
i nieważny ...  
i myślisz, że nie dasz rady  
zrobić tego,  
o co Cię poproszą.**



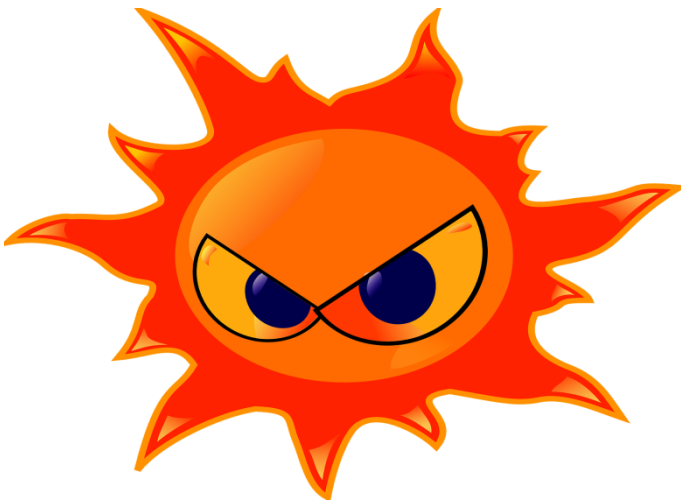
## RADOŚĆ

— pokazuje  
co nas cieszy, jest dla nas dobre.

## RADOŚĆ

— jest zaraźliwa. Błyszcz, jak  
słońce, mruga jak gwiazdy.

**Kiedy się cieszysz,  
śmiejesz się  
i podskakujesz,  
tańczysz i bawisz...  
i chcesz się dzielić radością z innymi.**



## Złość

— pozwala dbać o swoje  
granice i zasady

**Złość- płonie czerwienią  
i jest dzika jak ogień,  
który pali mocno i trudno go ugasić  
Kiedy się złościysz**



**czujesz się pokrzywdzony  
i chcesz wyładować złość na innych.**

## SMUTEK

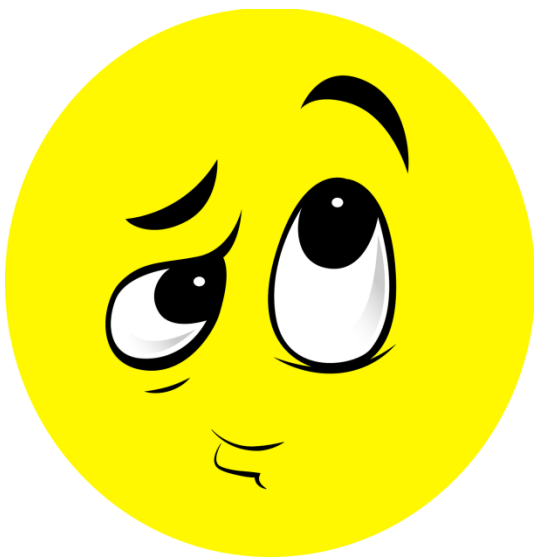
-skłania do  
refleksji, ujawnia co jest ważne

- zawsze za czymś tęskni.  
Jest łagodny jak morze,

Słodki jak  
deszczowe dni.

## SMUTEK

**Kiedyś się smucisz,  
Chowasz się  
I chcesz być sam...  
I nie masz  
Na nic ochoty.**



## ZAZDROŚĆ-

pokazuje wartość, przywiązanie do rzeczy, osoby



## SPOKÓJ

— jest cichy  
jak drzewa,  
lekki jak liść na wietrze

Kiedy jesteś spokojny,  
Oddychasz powoli  
i głęboko.  
Wszystko jest w porządku.

Opracowane na podstawie materiałów:

— dr Kamila Olga Psychologia  
— Anna Llenas „Kolorowy potwór”.