SOCJOTERAPIA

**TEMAT: JAK RADZIĆ SOBIE Z EMOCJAMI.** Świadomość doświadczania różnych emocji przez siebie i innych ludzi jest kluczową umiejętnością niezbędną do budowania prawidłowych kontaktów, relacji, rozumienia siebie i innych. Niektórzy z Was podjęli już próbę zobrazowania wybranej emocji. Czas rozwijać dalej swoją samoświadomość, kontrolę emocji i umiejętność radzenia sobie z nimi. Najprostszym narzędziem, by je oswoić jest zobrazowanie , wtedy stają się trochę bardziej własne i czytelne. Można je również po swojemu nazwać, nadać im imiona…

Waszym zadaniem jest przedstawić w dowolnej formie portret swoich uczuć. Poniżej znajdziecie różne emocje – złość, lęk, skutek, odrazę, radość. Musicie zastanowić się jak możecie sobie poradzić z tymi emocjami – które sposoby są dla Was dobre. Później zastanówcie się jakie sposoby stosują osoby w Waszym otoczeniu.