



# Jak opanować emocje?

## Czuję, bo potrzebuję

W tabelce poniżej wypisz 3–4 sytuacje, jakie miały miejsce podczas debaty lub dnia w szkole, następnie dopisz emocje, jakie im towarzyszyły, oraz potrzebę, jaką w danym momencie odczuwałeś.

Sytuacja. Co się wydarzyło?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....


.....

.....

.....

.....

.....



Emocja

.....

.....

.....

.....


.....

.....

.....

.....

.....



Potrzeba

.....

.....

.....

.....

.....

.....

