

**POWRÓT DO SZKOŁY TO CZAS PEŁEN WRAŻEŃ!
DAJ SIĘ PONIEŚĆ EMOCJOM DZIĘKI CIEKAWYM
ZABAWOM I CIESZ SIĘ NOWYM ROKIEM SZKOLNYM!**

**Zbierz 6 kart, aby dowiedzieć się,
jak radzić sobie z emocjami.**

**Kiedy czuję
RADOŚĆ,
mogę:**



• Dzielić się szczęściem z innymi
• Rysować o tym
• Tańczyć



©Disney/Pixar

PIXAR

**Kiedy czuję
GNIEW,
mogę:**



• Wziąć głęboki wdech
• Porozmawiać z moimi rodzicami
lub przyjaciółmi, kiedy ochłonę



©Disney/Pixar

PIXAR

**Kiedy czuję
SMUTEK,
mogę:**



• Porozmawiać o tym
z rodzicami
• Wziąć głęboki oddech
• Poprosić o wsparcie



©Disney/Pixar

PIXAR

**Kiedy czuję
STRACH,
mogę:**



• Porozmawiać z rodzicami,
aby się uspokoić
• Wyobrazić sobie, że jestem
nieustraszonym
superbohaterem



©Disney/Pixar

PIXAR

**Kiedy czuję
NIEPOKÓJ,
mogę:**



• Porozmawiać o tym z rodzicami
lub przyjaciółmi
• Wziąć głęboki oddech
• Posłuchać odpężającej muzyki



©Disney/Pixar

PIXAR

**Kiedy czuję
MIŁOŚĆ,
mogę:**



• Wyrazić ją słowami lub
uprzejmymi gestami:
uśmiechem, przytuleniem...



©Disney/Pixar

PIXAR