



PRVÁ POMOC

pre rodiča a dieťa v emóciách

26.5. - 29.5.2022

WWW.RODINKAVYNIPOCNYCH.SK

Pracovný zošit

*Rodinka
výnimočných*

Jana Portugall



HARMONOGRAM MINI-KURZU

25.5.2022 - AKO BUDE KURZ PREBIEHAŤ A ÚVODNÉ VIDEO

26.5.2022 - ČO SÚ EMÓCIE A AKO VZNIKAJÚ?

**27.5.2022 - TYPY EMÓCIÍ, EMOČNÁ STUPNICA A PREVENCIA
PRI PRÁCI S EMÓCIAMI**

**28.5.2022 - VPLÝVAJÚ EMÓCIE NA ŽIVOT, ZDRAVIE A
VÝVOJ DIEŤAŤA?**

29.5.2022 - AKO POMÔCŤ SEBE I DIEŤAŤU V EMÓCIÁCH?

*Rodinka
výnimočných*

Jana Portugall

PRVÁ POMOC

PRE RODIČA A DIEŤA V EMÓCIÁCH

MINI-KURZ ZADARMO
26.5. - 29.5.2022



Pracovný zošit

PRVÁ POMOC
pre rodiča a dieťa v emóciách

Zapíšte si AHA momenty z úvodného dňa

1. Deň - Čo sú emócie a ako vznikajú

Praktické cvičenie

- 1 Zapisujte si svoje myšlienky a emócie počas dňa**
Celý deň si všímajte svoje myšlienky a emócie (pocity) a zapisujte si ich na papier. Aké myšlienky ste mali dnes Vy? Aké emócie a pocity tieto myšlienky vo Vás vyvolali?
 - 2 Slovné transformuj nepríjemné myšlienky na neutrálne alebo príjemné**
Keď už máte zoznam myšlienok a emócií z dnešného dňa, sadnite si k tomu a skúste dané myšlienky transformovať na také, aké by ste chceli zažívať. Ako môžete nepríjemné myšlienky transformovať na neutrálne alebo príjemnejšie?
 - 3 Ohodnoťte silu svojej najnáročnejšej emócie**
Vyberte si jednu najsilnejšiu emóciu z tohto dňa a ohodnoťte ju na stupnici od 0 do 10, pričom 0 - je veľmi slabá intenzita, 10 - je veľmi silná intenzita emócie.
 - 4 Zaspomínajte si v minulosti, kedy ste takúto emóciu už prežívali**
Pripomínala Vám daná emócia niečo z detstva? Zažívali ste takúto emóciu v detstve? S kým? Kde? Kedy ako? Skúste si troška zaspomínať.
-

Priestor na Vaše poznámky

Priestor na Vaše poznámky