

Emocje podpowiadają potrzebę

O5-K8 / Lekcja 1 z 8

1 Poznaj sytuację

Poznaj zasadę

Ludzie mogą różnie reagować na to samo zdarzenie; o potrzebę pytamy zamiast ją zgadywać.

W porcie opowieści

Dwie fikcyjne osoby czytają przykrą wiadomość.

Przygotowane karty

| Nela: „Jest mi smutno; chcę, żeby opiekunka posiedziała obok”.

| Teo: „Czuję złość; chcę spokojnego miejsca i rozmowy z opiekunem”.

| Oboje mogą poprosić o wsparcie.

Zobacz jeden przykład

Przykład: Nela prosi o obecność opiekunki, a Teo o spokojne miejsce i rozmowę.

Angielski (dla chętnych): I feel upset.

Po polsku: „Jest mi przykro” Użyj przy pasującej karcie.



Emocje podpowiadają potrzebę

O5-K8 / Lekcja 1 z 8

2 Teraz Ty

Narysuj dwie emocje bohaterów.

Powiedz, narysuj lub napisz. Możesz poprosić o zapisanie odpowiedzi.

3 Sprawdź w nowej sytuacji

Ktoś nie płacze po docinkach. Jak zapytasz o potrzebne wsparcie, zamiast je zgadywać?