

Temat: Jak radzić sobie z emocjami i stresem?

1. **Emocje** -są subiektywnymi i indywidualnymi odczuciami, odpowiedzią na to, co się dzieje w otoczeniu i jakie nadajemy temu znaczenie. Są równoprawnym narzędziem poznania, jak zmysły i logiczne rozumowanie. Nie są ani dobre, ani złe.



2. **Stres** - to stan wzmożonego napięcia wewnętrznego organizmu spowodowanego zazwyczaj trudną sytuacją albo zdarzeniem. Jest zespołem reakcji organizmu na stresory (bodźce zewnętrzne lub wewnętrzne), które zakłócają równowagę.

3. **Regularny, niezakłócony sen jest warunkiem zdrowia i dobrego samopoczucia.**

4. **Komunikacja interpersonalna** to wymiana informacji między co najmniej dwiema osobami, odbywająca się zawsze na poziomie intelektualnym i emocjonalnym.

5. **Empatia** jest to zdolność do odczytania i rozumienia nastrojów, odczuwania stanów psychicznych innych osób i utożsamiania się z nimi.

6. **Asertywność** to zespół zachowań wyrażających uczucia, postawy lub prawa danej osoby w sposób bezpośredni, uczciwy, respektujący uczucia, postawy, prawa innej osoby.

7. **Negocjacje** to proces, w którym uczestniczą co najmniej dwie strony, reprezentujące niezgodne stanowiska. Celem negocjacji jest osiągnięcie porozumienia.

#### ZADANIA:

1. Zaplanuj wspólne popołudnie ze swoją rodziną w domu (np. wspólna gra, obejrzenie filmu, przygotowanie wspólnego posiłku, rozmowa przy herbatce itp..).

#### 2. UŚMIECHNIJ SIĘ !! :)

Pozdrawiam

Małgorzata Reszke