

**Pamiętaj, że każdy z nas inaczej reaguje w różnych sytuacjach. Zastanów się co Tobie pomaga uspokoić trudne emocje.**

**Testuj różne strategie i pamiętaj, że ćwiczenie czyni mistrza! Jeżeli coś jest dla Ciebie zbyt trudne opowiedz o tym i poproś o pomoc kogoś, komu ufasz.**

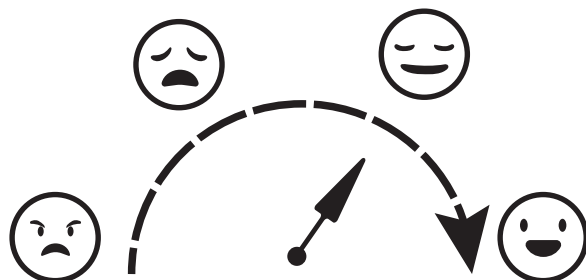


Materiały przygotowane przez IRC Polska 2023

*Instrukcja: Wydrukuj dwustronnie. Złóż wzdłuż przerywanej linii, tak aby strony 8 i 1 były na wierzchu. Następnie złóż wzdłuż linii ciągłej i zszyj zszywaczem w miejscu dwóch kresek. Rozetnij spód.*

8

## Moje strategie radzenia sobie z trudnymi emocjami



Imię

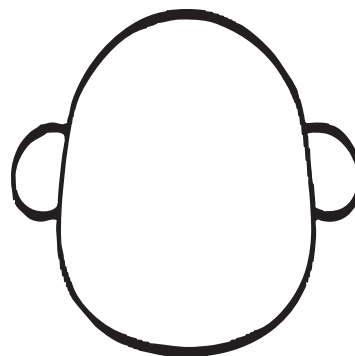
1

4

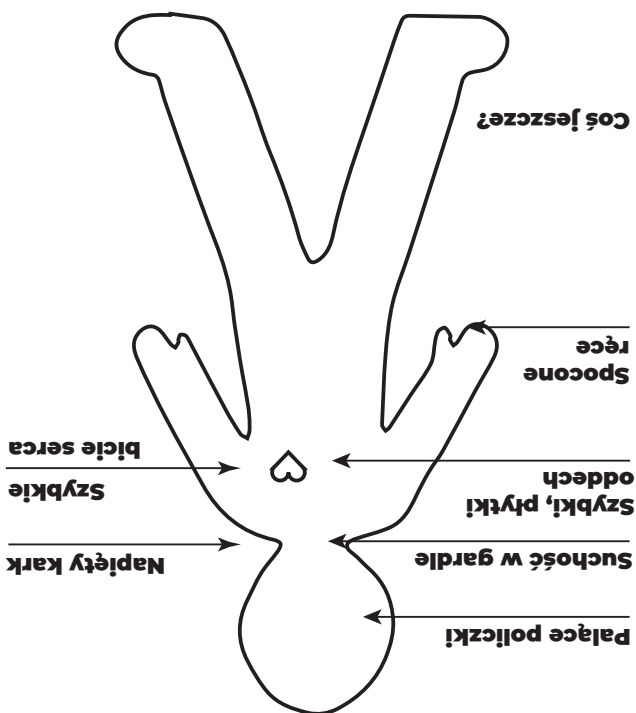
Nazwa emocji



Kiedy czuję....

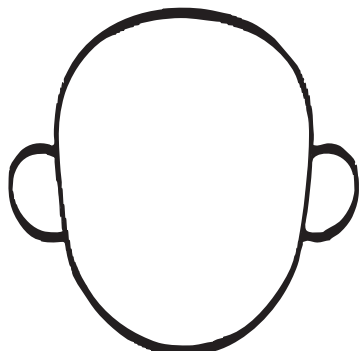


**Obserwuję jak zmienia się moje ciało: (zaznacz co czujesz i w jakich częściach ciała)**



5

## Kiedy czuję....



Nazwa emocji

2

3

namaluj lub opisz

Żeby poczuć się lepiej robie....

## Co jeszcze mi pomaga?

namaluj lub opisz

7

9

namaluj lub opisz

Żeby poczuć się lepiej robie....

**Remember that each of us reacts differently in different situations. Think about what helps you manage difficult emotions.**

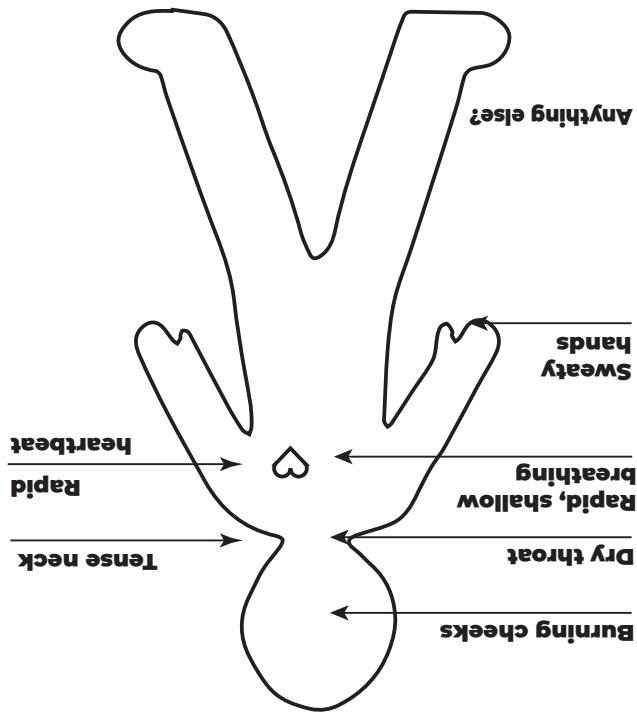
**Test different strategies and remember that practice makes perfect! If something is too difficult for you, talk about it and ask for help from someone you trust.**



Materiały przygotowane IRC  
Polska 2023

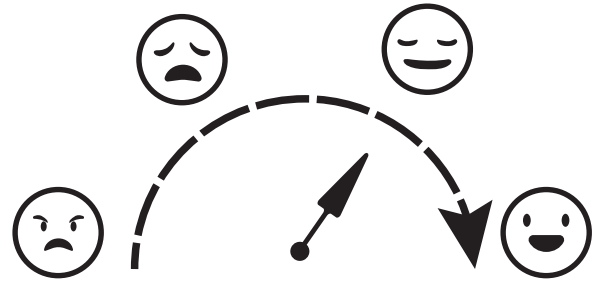
8


5



**I observe how my body is changing: (mark what you feel and in what parts of your body)**


## My strategies for dealing with difficult emotions

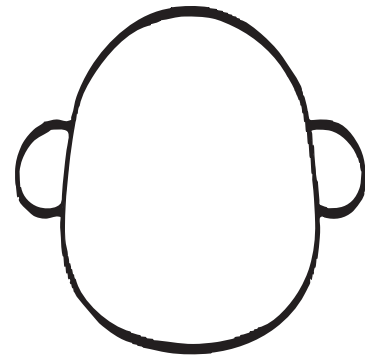


 \_\_\_\_\_  
Name

1

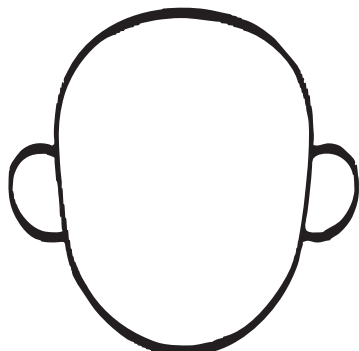
4

\_\_\_\_\_  
Name of emotion 



**When I feel...**

## When I feel....



Name of emotion

2

3

draw or describe

To make me feel better I do....

## What else helps me?

draw or describe

7

9

draw or describe

To make me feel better I do....

Помните, что каждый из нас по-разному реагирует на различные ситуации. Подумайте, что помогает вам справляться с трудными эмоциями.

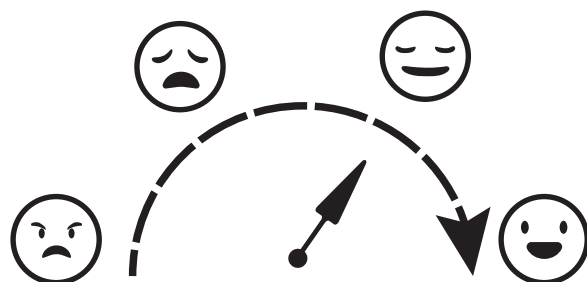
Пробуйте различные стратегии и помните, что навык приходит с опытом! Если что-то для вас слишком сложно, поговорите об этом и попросите помощи у того, кому вы доверяете



Materiały przygotowane przez IRC Polska 2023

8

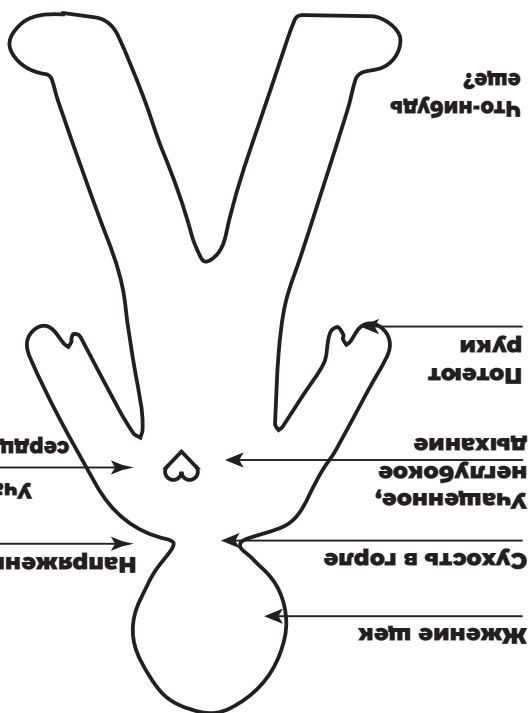
## Мои стратегии работы с трудными эмоциями



Имя

1

5



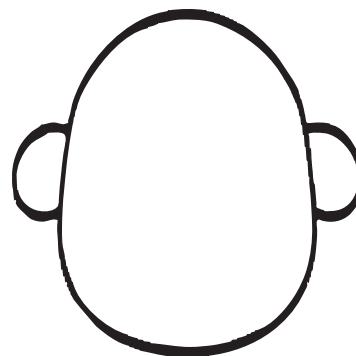
Я наблюдаю, как меняется мое тело: (отметьте, что вы чувствуете и в каких частях тела)

4

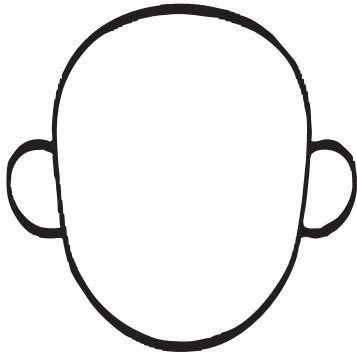
Название эмоции



Когда я чувствую....



## Когда я чувствую....



Название эмоции

2

3

нарисуй или опиши

Чтобы почувствовать себя  
лучше, я делаю....

## Что еще помогает мне?

нарисуй или опиши

7

9

нарисуй или опиши

Чтобы почувствовать себя  
лучше, я делаю....

**Пам'ятайте, що кожен з нас реагує по-різному в різних ситуаціях. Подумайте, що допомагає вам справлятися зі складними емоціями.**

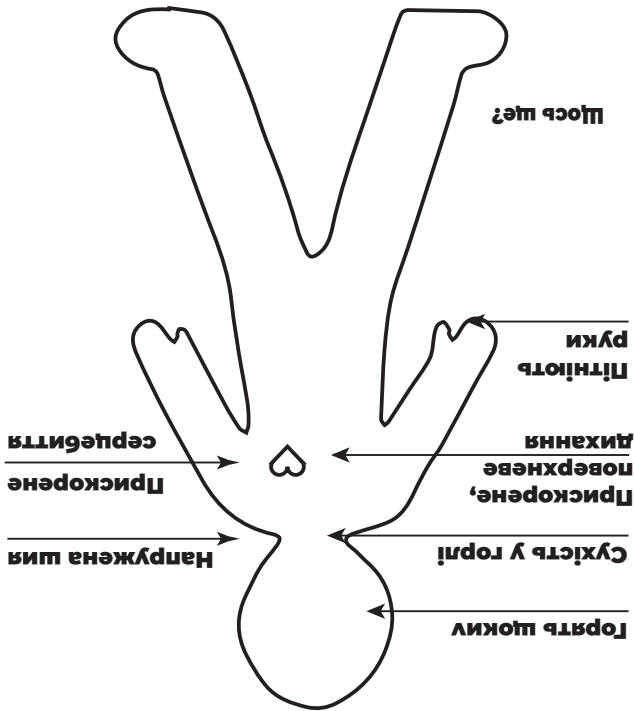
**Тестуйте різні стратегії і пам'ятайте, що навик приходить з досвідом! Якщо щось занадто складне для вас, поговоріть про це і попросіть про допомогу когось, кому ви довіряєте.**



Матеріали przygotowane przez IRC Polska 2023

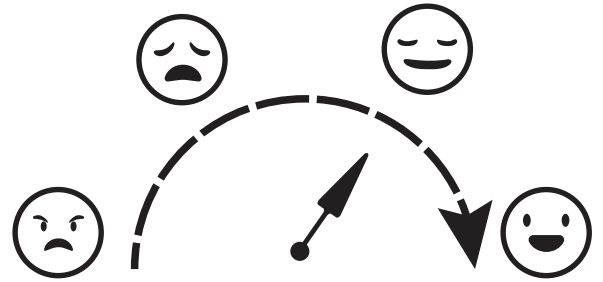
8

5



**Я спостерігаю, як змінюється моє тіло: (відмітьте, що ви відчуваєте і в яких частинах тіла)**

## Мої стратегії роботи зі складними емоціями

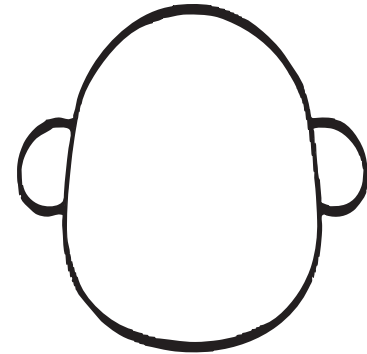


Ім'я

1

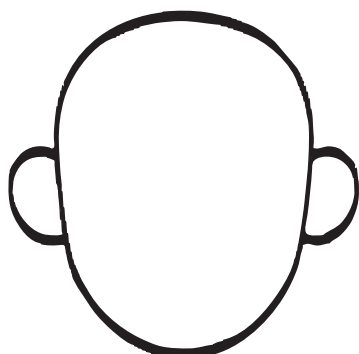
4

Назва емоції



**Коли я відчуваю...**

## Коли я відчуваю....



Назва емоції

2

3

ишипо оде йюгамен  
намалюй або опиши

Щоб покращити своє  
самочуття, я роблю....

## Що ще мені допомагає?

намалюй або опиши

7

9

ишипо оде йюгамен  
намалюй або опиши

Щоб покращити своє  
самочуття, я роблю....