

# Jak Się Czuje

Czuje: \_\_\_\_\_

Szczęście	Gniew	Smutek	Wdzięczność
Zmartwienie	Podkscytowanie	Nudę	Strach
Frustrację	Złość	Mdłości	Zdenerwowanie

Czuje się tak, bo:

---

---

---



Oto, co z tym zrobiłem/a:

---

---

---



Mogłem/mogłam zrobić także to:

---

---

---



Poprosić o pomoc	Zacząć głęboko oddychać	Odejść
Zrobić coś innego	Powiedzieć o tym dorosłemu	Porozmawiać z przyjacielem/przyjaciółką