

EMOCJE W CZASIE KWARANTANNY

Z powodu pandemii uczysz się w domu i masz ograniczony kontakt z drugim człowiekiem. Zaznacz jakie emocje odczuwasz w związku z tym?

zdenerwowanie

radość

smutek

spokój

lęk

złość

znużenie

bezzadność

zmęczenie

niepewność

zdezorientowanie

obawa

zdziwienie

Czy masz pomysł na poprawę swojego nastroju?

- ❖
- ❖
- ❖