

MOJE SKUTECZNE SPOSOBY NA RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

WYPISZ TRUDNE DLA SIEBIE SYTUACJE ORAZ SPOSÓB W JAKI SOBIE Z NIMI PORADZIŁAŚ/ŁEŚ

PODZIEL SIĘ SWOIMI DOŚWIADCZENIAMI Z INNYMI OSOBAMI Z KLASY. MOŻE MACIE PODOBNE LUB ZUPEŁNIE RÓŻNE METODY OSWAJANIA STRESU?

SYTUACJA:

SPOSÓB RADZENIA SOBIE:



SYTUACJA:

SPOSÓB RADZENIA SOBIE:

