

A1.25.1 Jak rozumieć emocje?

Come comprendere le emozioni?



1. Co robi kot, gdy czuje się bezpiecznie?
 - a. Głośno szczeka.
 - b. Mruczy.
 - c. Syczy.
 - d. Chowa się pod łóżkiem.
2. Co oznacza mruganie kota?
 - a. „Lubię cię”.
 - b. „Nie lubię cię”.
 - c. „Jestem głodny”.
 - d. „Chcę wyjść na dwór”.

1-b 2-a

2. Leggi il dialogo e rispondi alle domande.

Jak rozumieć emocje i radzić sobie w nerwowych sytuacjach

Capire le emozioni e affrontare situazioni nervose

- Wiktor:** Jestem bardzo zdenerwowany przed jutrzejszym spotkaniem z szefem. *(Sono molto nervoso per l'incontro di domani con il mio capo.)*
- Karolina:** Ach, to już jutro? Nie martw się. Stres jest normalny w takiej sytuacji. *(Ah, è già domani? Non ti preoccupare. Lo stress in una situazione del genere è normale.)*
- Wiktor:** Boję się, że źle wypadnę. Naprawdę zależy mi na tym awansie. *(Ho paura di fare una brutta figura. Questo avanzamento è davvero importante per me.)*
- Karolina:** Dasz sobie radę. Najważniejsze, żebyś był pewny siebie, spokojny i profesjonalny. *(Ce la farai. La cosa più importante è mostrarti sicuro di te, calmo e professionale.)*
- Wiktor:** Łatwo powiedzieć, trudniej zrobić. Kiedy jestem zdenerwowany, drżą mi ręce. *(Facile a dirsi, più difficile a farsi. Quando sono nervoso, mi tremano le mani.)*
- Karolina:** Spróbuj wziąć kilka głębokich oddechów i lekko się uśmiechać. *(Prova a fare qualche respiro profondo e a sorridere leggermente.)*
- Wiktor:** A co z drżeniem rąk? Masz na to jakiś sposób? *(E il tremore alle mani? Hai qualche rimedio?)*
- Karolina:** Spokojnie. Po prostu trzymaj ręce na kolanach i nikt tego nie zauważy. *(Tranquillo. Tieni semplicemente le mani sulle ginocchia e nessuno se ne accorgerà.)*
- Wiktor:** Dobrze, zastosuję się do twoich rad. Trzymaj kciuki! *(Va bene, seguirò i tuoi consigli. Incrocia le dita per me!)*
- Karolina:** Będzie dobrze! Gdy zaczniesz mówić o nowym stanowisku, stres minie. *(Andrà tutto bene! Quando inizierai a parlare del nuovo ruolo, lo stress passerà.)*

1. Dlaczego Wiktor jest zdenerwowany? *(Perché Wiktor è nervoso?)*
 - a. Bo jest wściekły na kolegę z pracy.
 - b. Bo jest znudzony w domu.
 - c. Bo jutro ma spotkanie z szefem.
 - d. Bo płacze, bo jest smutny.

2. Co Karolina radzi Wiktorowi zrobić z rękami podczas spotkania? (*Cosa consiglia Karolina a Wiktor di fare con le mani durante l'incontro?*)

- a. Schować ręce do kieszeni.
- c. Trzymać ręce na kolanach.

- b. Trzymać ręce na stole, żeby było widać.
- d. Machnąć rękami i śmiać się.

1-c 2-c