A1.25.1 Jak rozumieć emocje?

Hoe emoties te begrijpen?
Oefeningen: https://app.colanguage.com/nl/pools/dialogen/jezyk-kota

1. Bekijk de video en herken de woordenschat. Beantwoord vervolgens de onderstaande vragen.

Video: https://www.youtube.com/watch?v=Fsg60_s08J4

Bezpiecznie	*(Veilig)*	**Ciepło**	*(Warmte)*
Spokojnie	*(Rustig)*	**Uwaga**	*(Let op)*
Bliskość	*(Nabijheid)*	**Miłość**	*(Liefde)*

2. Lees de dialoog en beantwoord de vragen.

Jak rozumieć emocje i radzić sobie w nerwowych sytuacjach.
Emoties begrijpen en omgaan met stressvolle situaties

Wiktor:	Jestem bardzo zdenerwowany przed jutrzejszym spotkaniem z szefem.	*(Ik ben erg nerveus voor de bijeenkomst met mijn baas morgen.)*
Karolina:	Naprawdę? To już jutro? Nie przejmuj się, stres to normalne uczucie w takich sytuacjach.	*(Echt? Is het al morgen? Maak je geen zorgen, zenuwen zijn een normale reactie in zulke situaties.)*
Wiktor:	Boję się, że nie pójdzie mi dobrze. Bardzo chcę dostać ten awans.	*(Ik ben bang dat het niet goed zal gaan. Ik wil die promotie heel graag krijgen.)*
Karolina:	Poradzisz sobie. Najważniejsze to być pewnym siebie, spokojnym i profesjonalnym.	*(Je redt het wel. Het belangrijkste is zelfverzekerd, rustig en professioneel te blijven.)*
Wiktor:	Łatwo powiedzieć, trudniej zrobić. Kiedy jestem zdenerwowany, drżą mi ręce.	*(Makkelijk gezegd, moeilijker gedaan. Als ik nerveus ben, trillen mijn handen.)*
Karolina:	Spróbuj oddychać powoli i uśmiechać się lekko.	*(Probeer rustig en diep adem te halen en licht te glimlachen.)*
Wiktor:	A co zrobić z tym drżeniem rąk? Masz jakiś pomysł?	*(En wat doe je tegen dat handtrillen? Heb je een idee?)*
Karolina:	Spokojnie, trzymaj ręce na kolanach, wtedy nikt tego nie zauważy.	*(Rustig aan — leg je handen op je schoot, dan valt het minder op.)*
Wiktor:	Dobrze, spróbuję twoich rad. Trzymaj za mnie kciuki!	*(Oké, ik ga jouw advies proberen. Duim voor me!)*
Karolina:	Będzie dobrze! Kiedy zaczniesz mówić o nowej pracy, stres zniknie.	*(Het komt goed! Zodra je begint te praten over de nieuwe functie, zal de spanning minder worden.)*

3. Kies het juiste antwoord.

1. Dlaczego Wiktor jest zdenerwowany?
   (Waarom is Wiktor zenuwachtig?)
   - ☐ Bo jest znudzony swoją pracą.
   - ☐ Bo jest zakochany w Karolinie.
   - ☐ Bo ma jutro ważne spotkanie z szefem.
   - ☐ Bo przeprasza szefa za spóźnienie.

2. Jaką emocję ma Wiktor przed spotkaniem?
   (Welke emotie voelt Wiktor vlak voor de afspraak?)
   - ☐ Jest wściekły na nowego szefa.
   - ☐ Jest zdenerwowany i trochę przestraszony.
   - ☐ Jest znudzony rozmową o pracy.
   - ☐ Jest bardzo spokojny i szczęśliwy.
3. Co radzi Karolina, kiedy Wiktor jest zdenerwowany?
   (Wat raadt Karolina aan als Wiktor zenuwachtig is?)
   - ☐ Myśleć tylko o pieniądzach i awansie.
   - ☐ Wziąć kilka głębokich oddechów i delikatnie się uśmiechać.
   - ☐ Nie rozmawiać z szefem i wyjść wcześniej z pracy.
   - ☐ Płakać dużo przed spotkaniem.
4. Co Wiktorowi dzieje się z rękami, kiedy jest zdenerwowany?
   (Wat gebeurt er met Wiktors handen wanneer hij zenuwachtig is?)
   - ☐ Ręce są spokojne i szczęśliwe.
   - ☐ Ręce bolą i płacze.
   - ☐ Ręce drżą.
   - ☐ Ręce są wściekłe i mocne.
5. Jaki jest praktyczny sposób Karoliny na drżenie rąk podczas rozmowy?
   (Wat is Karolina's praktische manier om het trillen van de handen tijdens het gesprek te verminderen?)
   - ☐ Pisać list do szefa podczas rozmowy.
   - ☐ Trzymać ręce na kolanach.
   - ☐ Śmiać się głośno i klaszczeć rękami.
   - ☐ Trzymać ręce wysoko w górze.
6. Co Karolina mówi o stresie przed takim spotkaniem?
   (Wat zegt Karolina over stress voor zo'n afspraak?)
   - ☐ Tylko smutni ludzie mają stres.
   - ☐ Stres jest normalny w takich sytuacjach.
   - ☐ W Polsce ludzie nigdy nie są zdenerwowani w pracy.
   - ☐ Stres jest zawsze zły i trzeba przepraszać.

Oplossingen:

***1**. Bo ma jutro ważne spotkanie z szefem.**/**Want hij heeft morgen een belangrijke vergadering met zijn baas. **2**. Jest zdenerwowany i trochę przestraszony.**/**Hij is zenuwachtig en een beetje bang. **3**. Wziąć kilka głębokich oddechów i delikatnie się uśmiechać.**/**Haal een paar keer diep adem en glimlach zachtjes. **4**. Ręce drżą.**/**Handen trillen. **5**. Trzymać ręce na kolanach.**/**Hou je handen op je knieën. **6**. Stres jest normalny w takich sytuacjach.**/**Stress is normaal in zulke situaties.*

4. Beantwoord de vragen en corrigeer ze met je leraar.

1. Jak ty się czujesz przed ważnym spotkaniem w pracy, na przykład z szefem? Opisz to jednym–dwoma zdaniami.
   (Hoe voel je je vóór een belangrijk gesprek op het werk, bijvoorbeeld met je baas? Beschrijf dit in één of twee zinnen.)
2. Co robisz, kiedy jesteś bardzo zdenerwowany lub zestresowany? Podaj 1–2 proste sposoby.
   (Wat doe je als je erg zenuwachtig of gestrest bent? Noem 1–2 eenvoudige manieren.)
3. Opowiedz o ostatniej sytuacji, kiedy byłeś bardzo szczęśliwy albo bardzo smutny. Co się stało?
   (Vertel over de laatste situatie waarin je heel gelukkig of heel verdrietig was. Wat gebeurde er toen?)
4. Wyobraź sobie ważną rozmowę o awansie. Jak chcesz się czuć na tym spotkaniu i co robisz, żeby być spokojnym?
   (Stel je een belangrijk gesprek over een promotie voor. Hoe zou je je tijdens dat gesprek willen voelen en wat doe je om rustig te blijven?)