

A1.25.1 Jak rozumieć emocje?

Hoe emoties te begrijpen?



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

1-d 2-b

2. Lees de dialoog en beantwoord de vragen.

Jak rozumieć emocje i radzić sobie w nerwowych sytuacjach

Hoe je emoties kunt begrijpen en ermee omgaat in zenuwachtige situaties

- Wiktor:** Jestem bardzo zdenerwowany przed jutrzejszym spotkaniem z szefem. *(Ik ben erg nerveus voor de vergadering met de baas van morgen.)*
- Karolina:** Ach, to już jutro? Nie martw się. Stres jest normalny w takiej sytuacji. *(Oh, is het al morgen? Maak je geen zorgen. Stress is normaal in zo'n situatie.)*
- Wiktor:** Boję się, że źle wypadnę. Naprawdę zależy mi na tym awansie. *(Ik ben bang dat ik een slechte indruk maak. Deze promotie betekent echt veel voor mij.)*
- Karolina:** Dasz sobie radę. Najważniejsze, żebyś był pewny siebie, spokojny i profesjonalny. *(Je komt er wel. Het belangrijkste is dat je zelfverzekerd, rustig en professioneel bent.)*
- Wiktor:** Łatwo powiedzieć, trudniej zrobić. Kiedy jestem zdenerwowany, drżą mi ręce. *(Makkelijk gezegd, moeilijker gedaan. Als ik nerveus ben, trillen mijn handen.)*
- Karolina:** Spróbuj wziąć kilka głębokich oddechów i lekko się uśmiechać. *(Probeer een paar diepe ademhalingen te nemen en licht te glimlachen.)*
- Wiktor:** A co z drżeniem rąk? Masz na to jakiś sposób? *(En wat kun je doen aan trillende handen? Heb je daar een manier voor?)*
- Karolina:** Spokojnie. Po prostu trzymaj ręce na kolanach i nikt tego nie zauważy. *(Rustig maar. Leg gewoon je handen op je knieën en niemand zal het opmerken.)*
- Wiktor:** Dobrze, zastosuję się do twoich rad. Trzymaj kciuki! *(Goed, ik volg je advies. Houd je duimen voor me gekruist!)*
- Karolina:** Będzie dobrze! Gdy zaczniesz mówić o nowym stanowisku, stres minie. *(Het komt goed! Zodra je begint te praten over de nieuwe functie, verdwijnt de stress.)*

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

2. Co Karolina radzi Wiktorowi zrobić z rękami podczas spotkania? (*Wat raadt Karolina Wiktor aan te doen met zijn handen tijdens de vergadering?*)
- a. Machnąć rękami i śmiać się.
 - b. Schować ręce do kieszeni.
 - c. Trzymać ręce na kolanach.
 - d. Trzymać ręce na stole, żeby było widać.

1-a 2-c