

A1.25.1 Jak rozumieć emocje?

Jak rozumieć emocje?



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

1-d 2-b

2. Read the dialogue and answer the questions.

Jak rozumieć emocje i radzić sobie w nerwowych sytuacjach

How to understand emotions and cope in stressful situations

- Wiktor:** Jestem bardzo zdenerwowany przed jutrzejszym spotkaniem z szefem. *(I'm really nervous about tomorrow's meeting with my boss.)*
- Karolina:** Ach, to już jutro? Nie martw się. Stres jest normalny w takiej sytuacji. *(Oh, is it already tomorrow? Don't worry — being stressed in that situation is normal.)*
- Wiktor:** Boję się, że źle wypadnę. Naprawdę zależy mi na tym awansie. *(I'm afraid I'll make a bad impression. This promotion means a lot to me.)*
- Karolina:** Dasz sobie radę. Najważniejsze, żebyś był pewny siebie, spokojny i profesjonalny. *(You'll be fine. The most important thing is to appear confident, calm and professional.)*
- Wiktor:** Łatwo powiedzieć, trudniej zrobić. Kiedy jestem zdenerwowany, drżą mi ręce. *(Easier said than done. When I'm nervous, my hands start to shake.)*
- Karolina:** Spróbuj wziąć kilka głębokich oddechów i lekko się uśmiechać. *(Try taking a few deep breaths and give a slight smile.)*
- Wiktor:** A co z drżeniem rąk? Masz na to jakiś sposób? *(What about the shaking hands? Do you have any tips for that?)*
- Karolina:** Spokojnie. Po prostu trzymaj ręce na kolanach i nikt tego nie zauważy. *(Relax. Just rest your hands on your lap and no one will notice.)*
- Wiktor:** Dobrze, zastosuję się do twoich rad. Trzymaj kciuki! *(Okay, I'll follow your advice. Keep your fingers crossed for me!)*
- Karolina:** Będzie dobrze! Gdy zaczniesz mówić o nowym stanowisku, stres minie. *(It'll be fine! Once you begin talking about the new position, the stress should fade.)*

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

2. Co Karolina radzi Wiktorowi zrobić z rękami podczas spotkania? (*What does Karolina advise Wiktor to do with his hands during the meeting?*)
- a. Trzymać ręce na kolanach.
 - b. Schować ręce do kieszeni.
 - c. Machnąć rękami i śmiać się.
 - d. Trzymać ręce na stole, żeby było widać.

1-c 2-a