GDDW KL 6

TEMAT: Trening "radzenia sobie ze smutkiem"

Obejrzyj poniższy film, w którym dowiesz się, jak radzić sobie z emocjami.

<https://www.youtube.com/watch?v=s3V8jObLDA4&feature=youtu.be>

A jeśli chcesz znaleźć dobry sposób na smutek – zapoznaj się z propozycjami na poprawę nastroju (trochę ich jest 😊 ). Są to „metody” zaproponowane przez czytelników i niektóre niekoniecznie odpowiednie do osób w Twoim wieku.

<https://edytazajac.pl/jak-poradzic-sobie-ze-smutkiem/>