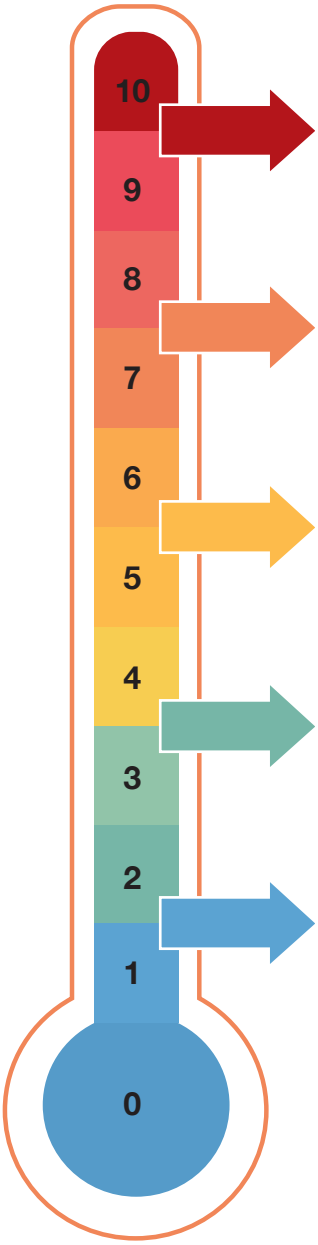
ZAŁĄCZNIK NR 4: termometr emocji



poziom

9-10
Bardzo silna reakcja emocjonalna, duże napięcie, impuls do działania lub trudność z zatrzymaniem emocji.

7-8
Sytuacja mocno mnie uruchamia i trudno mi przestać o niej myśleć.

5-6
Emocje są wyraźne i zaczynają wpływać na moje myśli lub reakcje.

3-4
Czuję dyskomfort lub irytację, ale raczej potrafię spokojnie funkcjonować dalej.

0-2
Sytuacja prawie mnie nie dotyka lub wywołuje niewielkie napięcie.