**Problemy emocjonalne, społeczne, zdrowotne**

**kłopoty emocjonalne:**

- strach przed odpowiedzią, sprawdzianem

- niechęć do robienia różnych rzeczy

**kłopoty społeczne:**

- odczucie niepokoju przed wyjazdem na np. wycieczkę

- niepokój przed publicznym wystąpieniem

**kłopoty zdrowotne:**

- ból brzucha, zęba, głowy

- złe samopoczucie spowodowane np. po intensywnym wysiłku fizycznym

dyskusja:

jakie uczucia mogą być niekorzystne?

jakie środki są stosowane żeby ukryć, złagodzić różne uczucia?

jakie są koszty używania różnych środków?

jakie mogą być alternatywne sposoby radzenia sobie z niekorzystnymi uczuciami?