Imię: _____

Co mi przeszkadza?

Pokoloruj buźkę: czerwoną, gdy coś ci przeszkadza.

Dla dorosłego
Czasem trudne zachowanie bierze się z tego, że coś dziecko męczy: hałas, tłok, drapiąca metka, głód, zmęczenie, ostre światło. Porozmawiajcie o każdym obrazku: „Czy to ci przeszkadza? Co wtedy czujesz?”. Dziecko koloruje buźkę: czerwoną, gdy przeszkadza, zieloną, gdy nie. Potem pomyślcie razem, jak zmniejszyć to, co przeszkadza (np. słuchawki, przekąska, odpoczynek). Ćwiczcie, gdy dziecko jest spokojne — nigdy w środku wybuchu złości. Dziecko wybiera samo i może odmówić. Nie mówcie „uspokój się”, tylko szukajcie razem, co pomaga.



głośno



tłok



drapiąca metka



głód



zmęczenie



ostre światło

- ☐ czerwony — przeszkadza mi
- ☐ zielony — nie przeszkadza