Imię: _____

Co mnie uspokaja?

Pokoloruj buźkę przy każdym obrazku.
W pustym okienku narysuj swój sposób.

Dla dorosłego
Porozmawiajcie o każdym obrazku: „Czy to cię uspokaja? Kiedy tak robisz?”. Dziecko koloruje buźkę: zieloną, gdy pomaga, czerwoną, gdy nie. W pustym okienku rysuje swój własny sposób. Każdemu pomaga coś innego — otulenie kocem jednych uspokaja, a innym przeszkadza. Kartę można powiesić w spokojnym kąciku. 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.



otulam się kocem



słucham muzyki



rysuję



kołyszę się



głaszczę kota



patrzę na rybki



piję wodę



przytulam się

mój sposób

- [ ] zielony — uspokaja mnie
- [ ] czerwony — nie pomaga