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