



Imię: \_\_\_\_\_

# Detektyw ciała: zauważ, połącz, zrób

Zaznacz, co czujesz, co to może znaczyć i co ci pomoże.

## Dla dorosłego

Ta karta to „detektyw ciała”. 1) Dziecko zaznacza sygnały, które teraz czuje. 2) Zastanawiacie się razem, co ciało może mówić. 3) Wybiera, co mu pomoże. Można jej używać codziennie, np. po szkole. Ćwiczcie, gdy dziecko jest spokojne. Może odmówić. Pytajcie, gdzie i jak czuje — nie mówcie, co ma czuć.

### 1. Zauważ

☐  serce bije szybko

☐  jest mi gorąco

☐  jest mi zimno

☐  pusty brzuch

☐  ciężkie powieki

☐  napięte mięśnie

☐  ściska mnie w brzuchu

### 2. Połącz

☐  cieszę się

☐  denerwuję się

☐  złościę się

☐  jest mi smutno

☐  jestem głodny

☐  jestem zmęczony

☐  źle się czuję

### 3. Zrób

☐  oddech balonika

☐  ruch, skakanie

☐  napić się wody

☐  odpocząć

☐  powiedzieć dorosłemu

☐  przytulić się

☐  coś zjeść

☐ nie wiem — to też dobra odpowiedź