



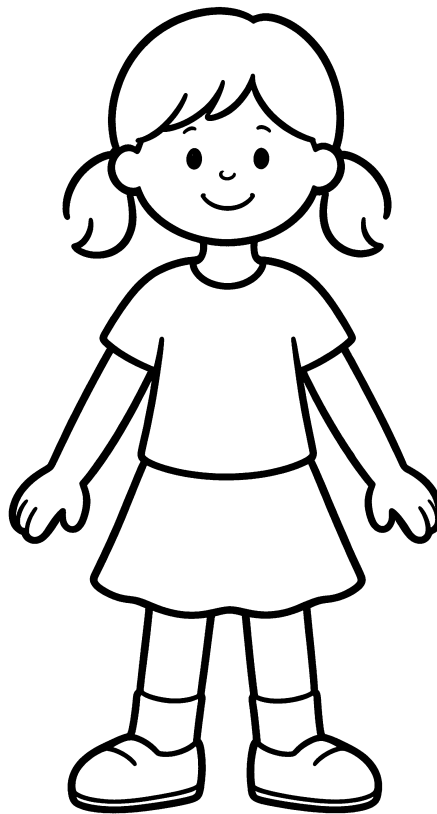
Imię: _____

Mapa smutku

Pokoloruj, gdzie czujesz smutek.
Otocz kółkiem, co czujesz i co ci pomaga.

Dla dorosłego

Porozmawiajcie o sytuacji, w której dziecku było smutno (np. pożegnanie, zgubiona zabawka). Zapytajcie: „Gdzie w ciele czujesz smutek?”. Dziecko koloruje miejsca, otacza kółkiem obrazki odczuć i sposoby, a w pustym okienku rysuje swój sposób. Ćwiczcie, gdy dziecko jest spokojne. Może odmówić. Pytajcie, gdzie i jak czuje — nie mówcie, co ma czuć.



☐ niebieski — tu czuję smutek ☐ fioletowy — tu czuję go mocno ☐ nie wiem / nic nie czuję

Co czuję w ciele? (otocz kółkiem)

ciężko	łzy	ścisk w gardle	zimno	zmęczenie	drżę

Co mi pomaga, gdy jest mi smutno? (otocz kółkiem)

					<div style="border: 1px dashed black; padding: 10px; text-align: center;">mój sposób — narysuj</div>
przytulenie	rozmowa	ulubiona zabawa	wspólne czytanie	spacer	