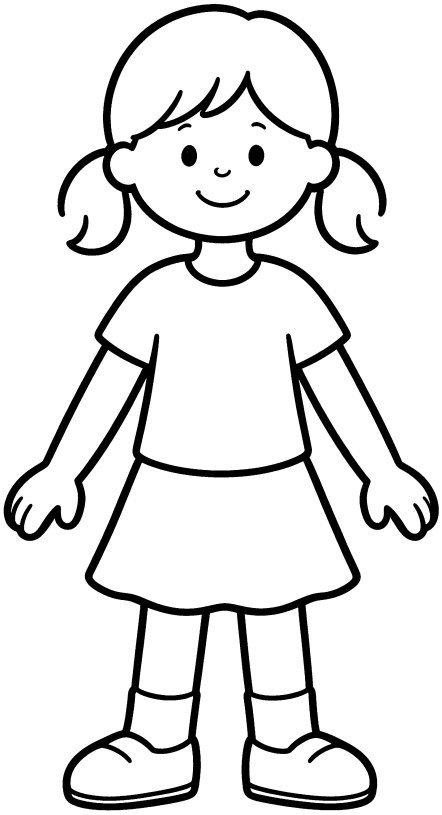
Imię: _____

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)


przytulenie


rozmowa


ulubiona zabawa


wspólne czytanie


spacer

mój sposób — narysuj