



Imię: _____

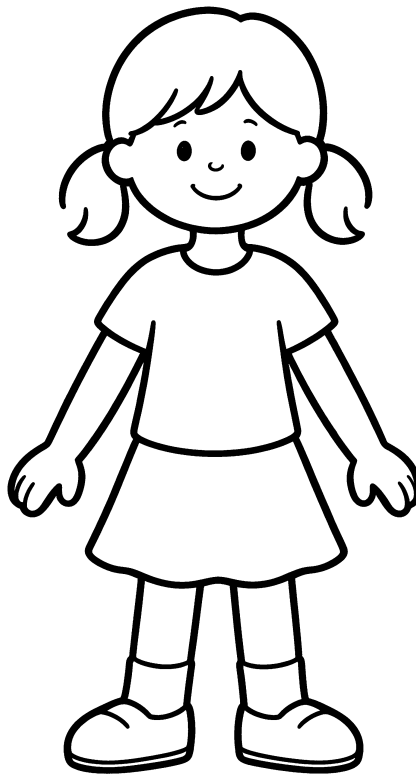
Mapa złości

Pokoloruj, gdzie czujesz złość.

Otocz kółkiem, co czujesz i co ci pomaga.

Dla dorosłego

Porozmawiajcie o sytuacji, w której dziecko się złościło (niezbyt świeżej). Zapytajcie: „Gdzie w ciele czujesz złość? Jak ona się czuje?”. Dziecko koloruje miejsca, otacza kółkiem obrazki odczuć i sposoby, a w pustym okienku rysuje swój sposób. Nigdy nie róbcie tego w trakcie wybuchu złości. Ćwiczcie, gdy dziecko jest spokojne. Może odmówić. Pytajcie, gdzie i jak czuje — nie mówcie, co ma czuć.



☐ czerwony — tu złość jest mocna ☐ pomarańczowy — tu trochę ☐ nie wiem / nic nie czuję

Co czuję w ciele? (otocz kółkiem)

gorąco	napięte	serce wali	drzę	ciężko	ścisk w gardle

Co pomaga mi ochłonać? (otocz kółkiem)

						<div>mój sposób — narysuj</div>
policzyć do 10	powolny wydech	zgnieść poduszkę	spokojny kącik	napić się wody	przytulić się	