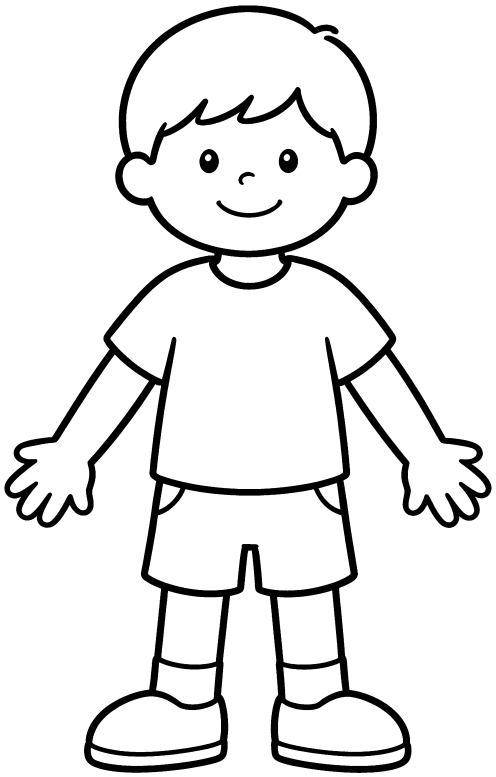
Imię: _____

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

drżę

ciężko

ścisk w gardle

Co pomaga mi ochłonąć? (otocz kółkiem)

policzyć do 10

powolny wydech

zgnieść poduszkę

spokojny kącik

napić się wody

przytulić się

mój sposób — narysuj