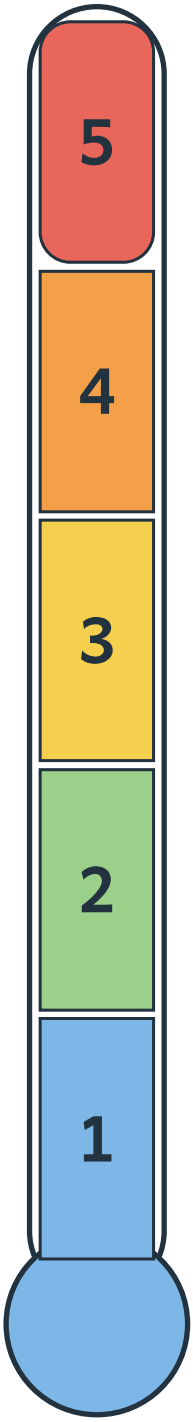
Imię: _____

Mój termometr złości

Przy każdym poziomie napisz albo narysuj, kiedy tak masz i co ci wtedy pomaga.

Dla dorosłego
Złość rośnie jak temperatura w termometrze. Porozmawiajcie o każdym poziomie: kiedy dziecko tak ma i co może wtedy zrobić (powolny oddech, przytulenie, spokojny kąt, powiedzenie „jestem zły" albo „jestem zła"). Najważniejsze jest zauważyć złość na poziomie 2 lub 3, zanim dojdzie do wybuchu. Ćwiczcie, gdy dziecko jest spokojne — nigdy w środku wybuchu. Nie ma złych odpowiedzi; młodszemu dziecku zapiszcie jego słowa albo niech narysuje.



5 · wybuch!

Kiedy tak mam? _____

Co mi wtedy pomaga? _____

4 · duża złość

Kiedy tak mam? _____

Co mi wtedy pomaga? _____

3 · złość

Kiedy tak mam? _____

Co mi wtedy pomaga? _____

2 · irytacja

Kiedy tak mam? _____

Co mi wtedy pomaga? _____

1 · spokój

Kiedy tak mam? _____

Co mi wtedy pomaga? _____