

JAK OPANOWAĆ ZŁOŚĆ



Ćwiczenia dla dzieci

SKALA ZŁOŚCI



5

Jestem wściekły, krzyczę, mogę zrobić sobie krzywdę, niszczyć wszystko dookoła



4

Jestem bardzo zły, krzyczę, mówię niemiłe rzeczy



3

Coś mnie denerwuje, nie potrafię się cieszyć



2

Czuję się dobrze, ale nie rewelacyjnie.



1

Czuję się dobrze, jestem uśmiechnięty i zrelaksowany

OBSERWACJA ZŁOŚCI



To mnie najbardziej denerwuje:

1.
2.
3.

Gdy się denerwuję:

Moje ciało...

Moje myśli...

Co robię?

To mi pomaga zapanować nad złością:

- Uderzenia w poduszkę
- Spacer
- Słuchanie muzyki
- Rozmowa z koleżanką lub kolegą
- Rozmowa z dorosłym
- Mój sposób to.....

MOJE CIAŁO W ZŁOŚCI

Opisz jak czują się poszczególne części ciała,
gdy się złości



Moje oczy

.....

Moje uszy

.....

Moje usta

.....

Moje dłonie

.....

Mój brzuch

.....

Moje stopy

.....

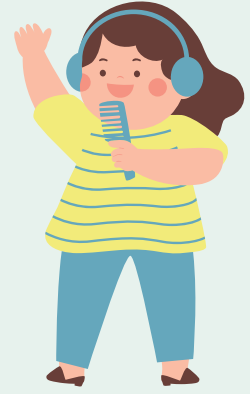
SPOSÓB NA ZŁOŚĆ



Taniec



Spacer



Audiobook



Czytanie



Śpiewanie



Rozmowa



Rysowanie



Sport



Kreatywne zajęcie