

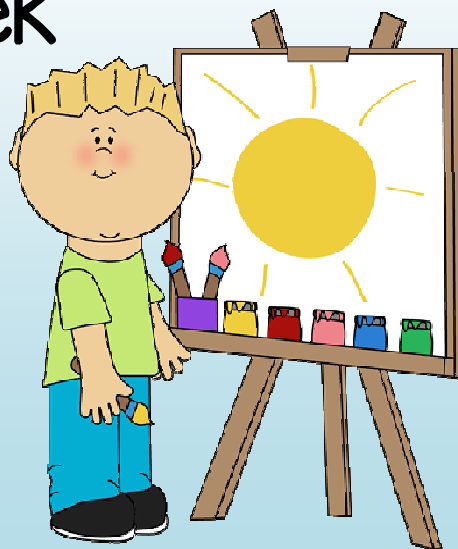
Co zrobić
gdy nie mogę
opanować
emocji?



Kącik dobrych myśli



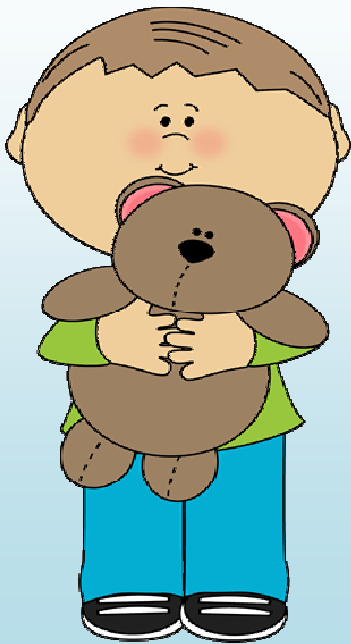
Mogę
narysować / pokolorować
obrazek



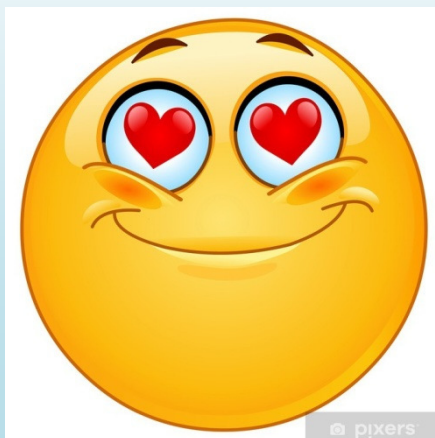
Mogę oddychać głęboko
z zamkniętymi oczami



Mogę przytulić się
do misia



Mogę
przypomnieć sobie coś miłego
lub pomyśleć o swoim zwierzaku



Mogę policzyć do 10
nawet kilka razy !



10

Mogę napić
się wody



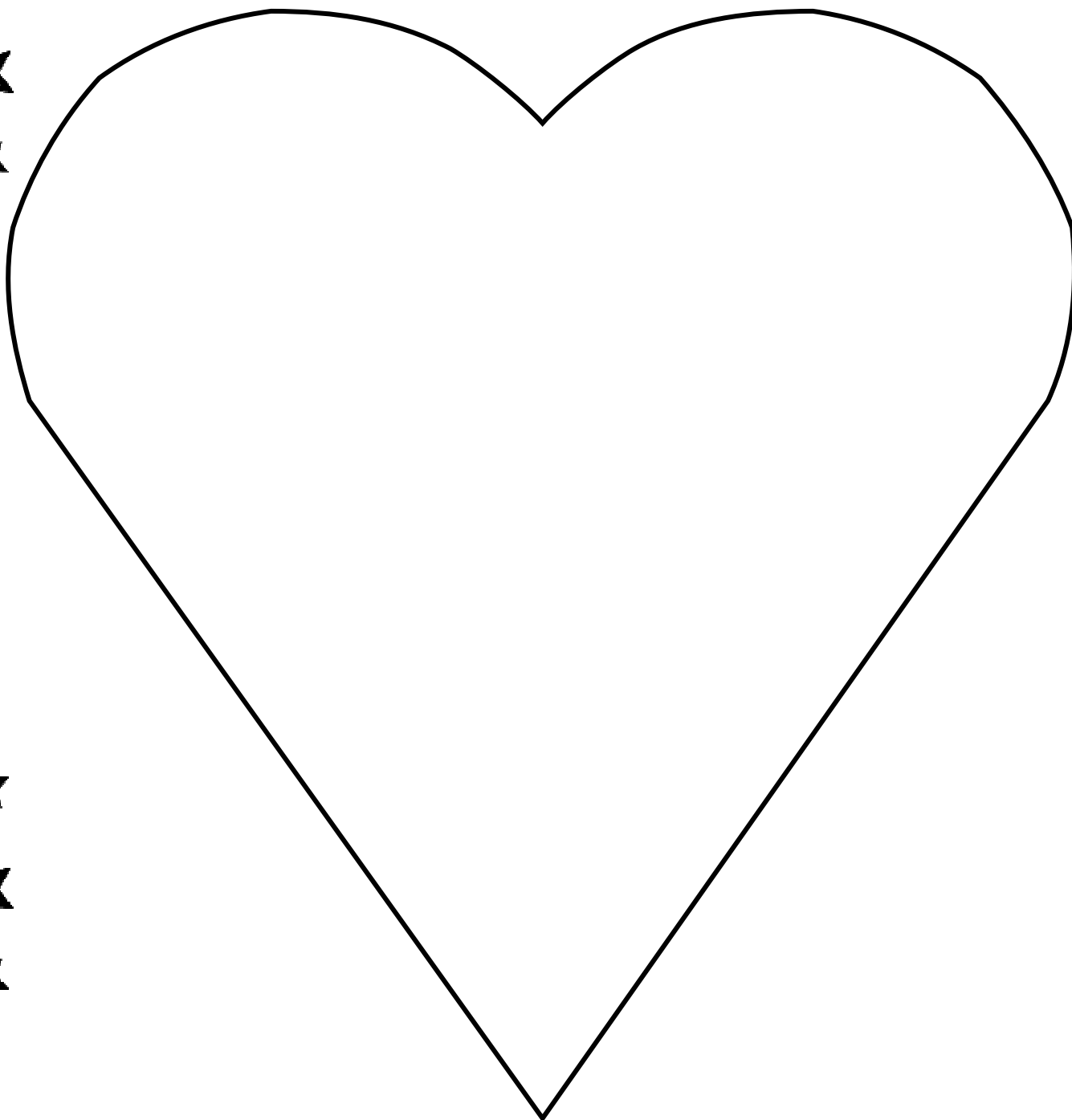
Mogę podmuchać
w wiatrak



Mogę ścisnąć
miękką piłeczkę



Jakie skarby skrywa moje serce?
Narysuj lub napisz wszystko co przywołuje uśmiech na Twojej twarzy



Plansza przypominająca pozytywne momenty i wspomnienia
(wypełnia ją dziecko i przechowuje aby użyć w momencie, kiedy będzie jej potrzebować)

Dziennik uczuć

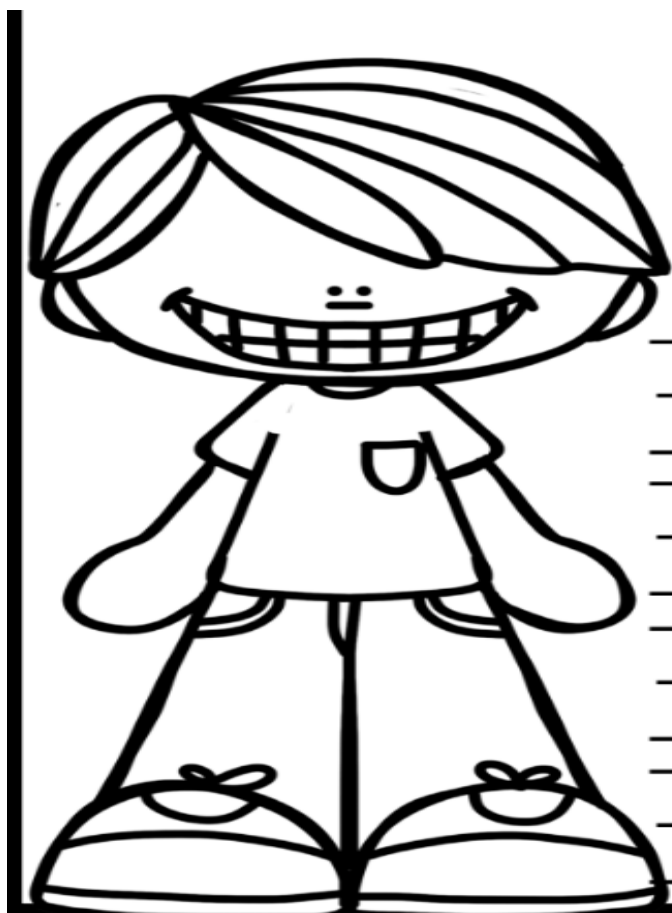
Czuje się smutno
kiedy...



Handwriting practice lines consisting of three sets of horizontal lines (top solid, middle dashed, bottom solid) for writing practice.

Dziennik uczuć

Czuję się szczęśliwie
kiedy...



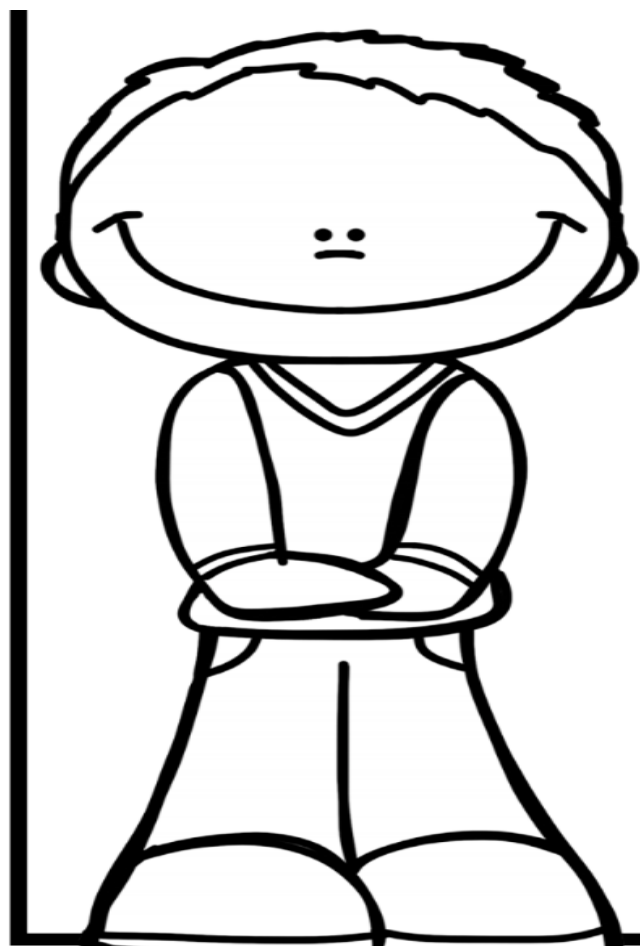
Dziennik uczuć

Czuję, że wybuchnę
złością kiedy...



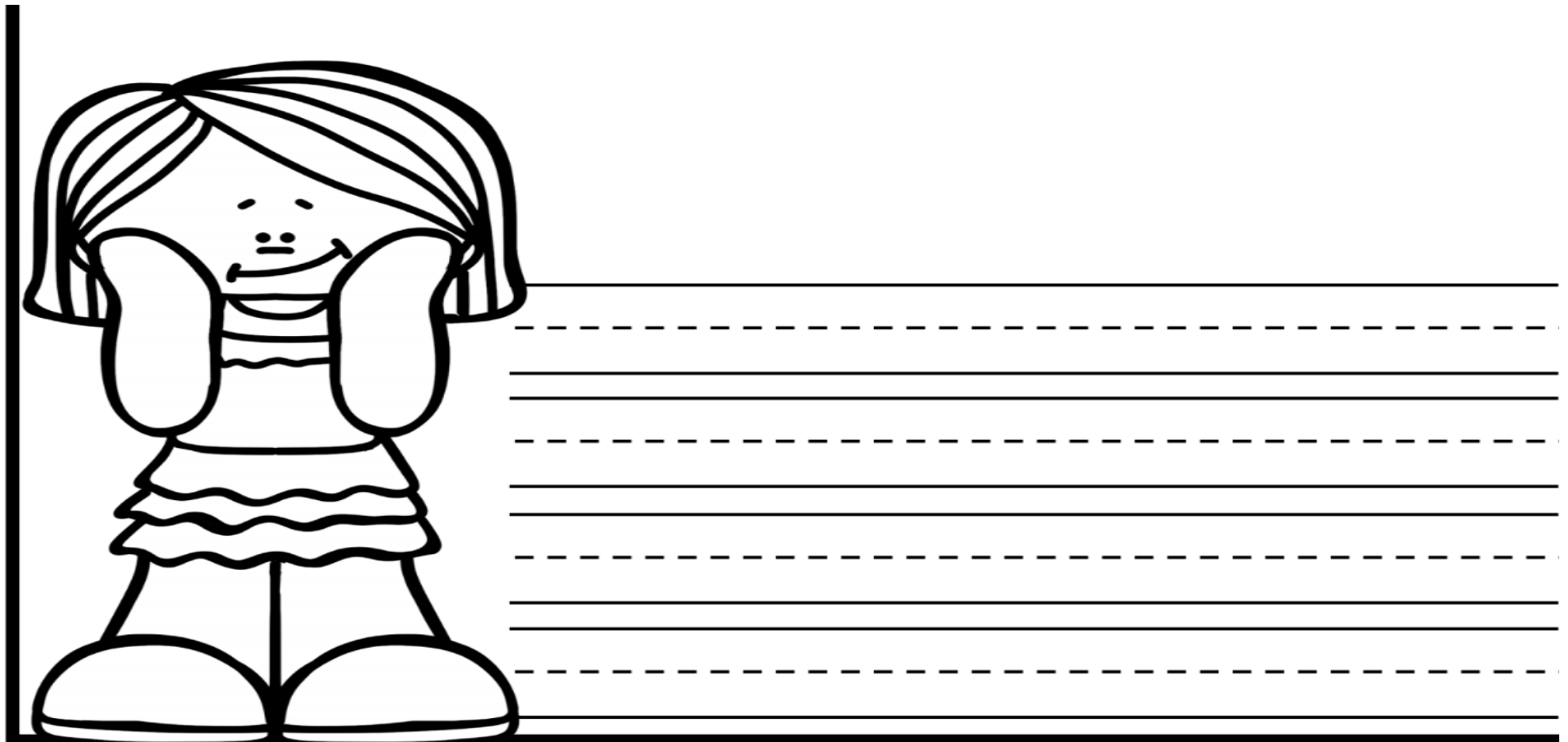
Dziennik uczuć

Czuję dumę kiedy...



Dziennik uczuć

Czuje zawstydzenie
kiedy...



Dziennik uczuć

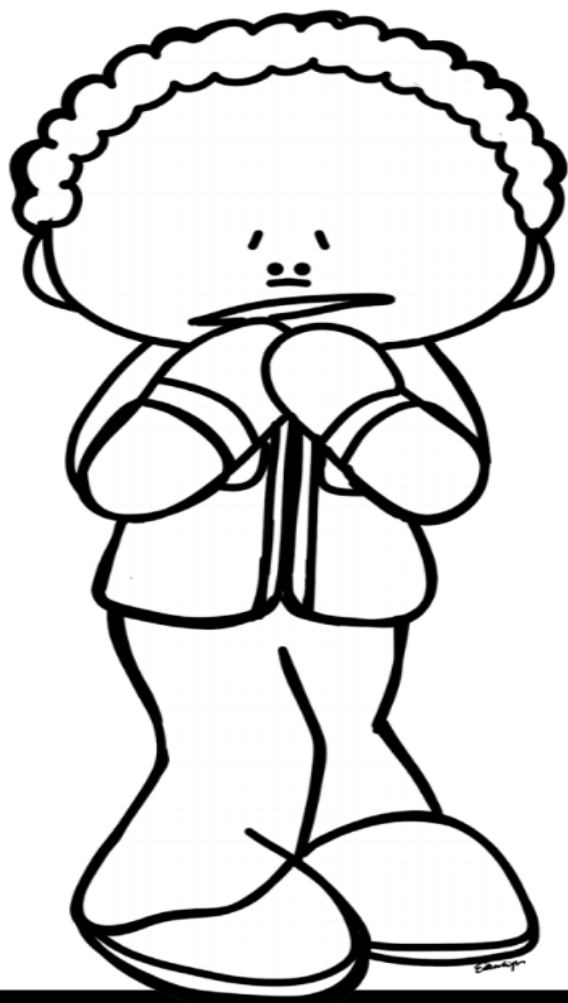
Czuję podekscytowanie
kiedy...



Handwriting practice lines consisting of solid top and bottom lines with a dashed middle line. There are four sets of these lines provided for writing practice.

Dziennik uczuć

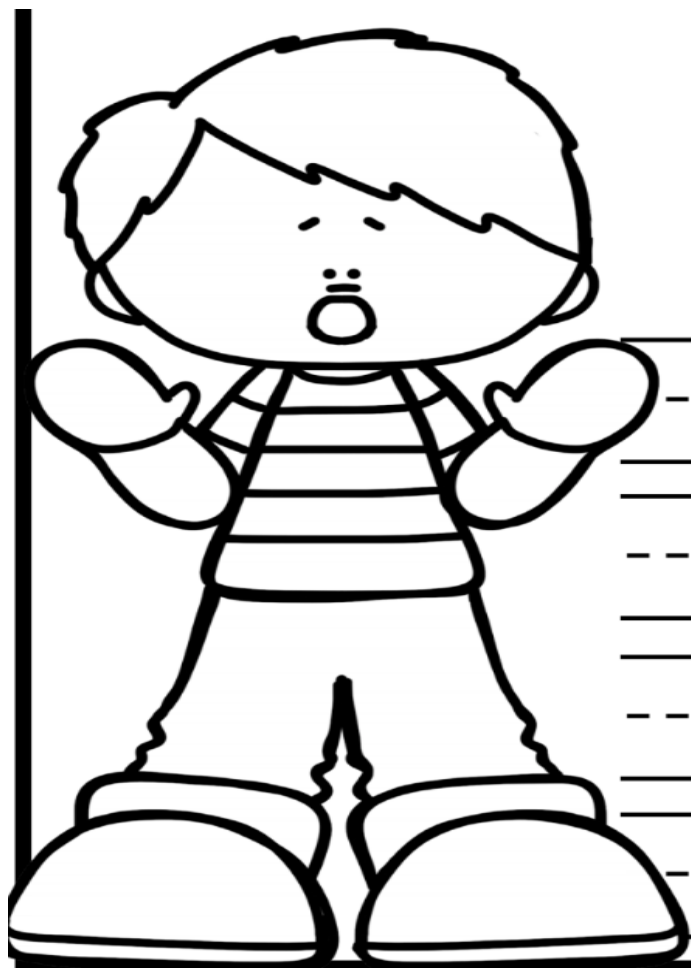
Czuje strach
kiedy...



Handwriting practice lines consisting of four sets of three horizontal lines (top solid, middle dashed, bottom solid) for writing practice.

Dziennik uczuć

Czuję zaskoczenie
kiedy...





8 sposobów by pożegnać niechciane emocje

1. Mogę policzyć do 5 - nawet kilka razy!
2. Wziąć kilka głębokich oddechów
- uspokoję swoje serce!
3. Oddychać mocno w swoje dłonie
4. Schować ręce do kieszeni
5. Sprawdzić jak mój organizm reaguje na stres -
oddycham szybciej? Serce bije mocniej? Twarz
czerwienieje? Zauważę to!
6. Zaciśnąć pięść i rozluźnić - tyle razy ile trzeba!
7. Rozluźnić mięśnie - podskoczyć w miejscu
kilkukrotnie
8. Poprosić kogoś kogo lubię
czy mogę się przytulić

To w kwestii naszej (rodziców, opiekunów, wychowawców) jest rozmawiać, pokazywać i zachęcać dzieci do wyrażania swoich emocji i przetrwaniu trudnych sytuacji ze spokojem.

Pierwsza część zestaw Emocje plansze pozwoliła ukazać dzieciom w realistyczny sposób jak wygląda twarz podczas przeżywania szeregu emocji, można zachęcić dzieci aby w lustrze odtworzyły je i zobaczyły jak wyglądają. Pomogła wyrazić emocje mówiąc „Dzisiaj czuję się”. Cudownie byłoby usłyszeć kiedy kolega złamał kredkę, jak dziecko zamiast wyzwisk mówi „jest mi smutno, że to zrobiłeś”. Gra planszowa pomogła utrwalić zdobytą wiedzę i umiejętnie posługiwać się wyrażeniami.

Drugi zestaw pomoże m.in. stworzyć kącik DOBRYCH MYŚLI – zawiera:

- 2 plakaty do kącika
- 8 graficznych pomysłów/ilustracji odpowiadających na pytanie : Co mogę zrobić gdy nie mogę opanować emocji?
- kartę pracy „Jakie skarby skrywa moje serce” gdzie dziecko może narysować lub napisać wszystko co przywołuje uśmiech na jego twarzy. Może później do karty wrócić w trudnych chwilach. Karta czarno- biała – dla lepszego kopiowania ☺
- dziennik emocji – 8 czarno białych kart, gdzie dziecko może opisać kiedy odczuwa poszczególne emocje
- plakat: 8 prostych sposobów by pożegnać niechciane emocje wraz z dodatkowym omówieniem dla dorosłego
- 8 kart z pogodą emocji – dziecko bawiąc się utrwala i zaznacza pasujące do siebie emocje.

WAŻNE: wszystkie plakaty i ćwiczenia powinny być omówienie i przećwiczone z dziećmi kiedy te są spokojne i nie potrzebują z nich korzystać

Zestaw stanowi pomoc dla dzieci w domach, grupie przedszkolnej, szkolnej czy podczas zajęć indywidualnych

8 prostych sposobów by pożegnać niechciane emocje

1. Mogę policzyć do 5 – nawet kilka razy!

Odliczanie to wspaniały i najprostszy sposób by uspokoić oddech. Jeśli dziecko jest mocno zdenerwowane, powinno powtórzyć oddychanie do 5 kilkukrotnie .

2. Mogę wziąć kilka głębokich oddechów – uspokoję swoje serce!

Głębokie oddechy uspokajają i spowalniają bicie serca.

3. Oddychać mocno w swoje dłonie.

Oddychanie w zamknięte dłonie (tak jak rozgrzewanie dłoni podczas mrozu) kieruje uwagę dziecka na inne tory, dzięki czemu uspokaja je i wycisza.

4. Mogę schować ręce do kieszeni

Kiedy dziecku trudno utrzymać ręce przy sobie podczas nerwowej sytuacji, schowanie ich do kieszeni (można też na nich usiąść) stanowi alternatywę dla dziecięcej agresji.

5. Mogę sprawdzić jak organizm reaguje na stres – oddychasz szybciej? Serce bije mocniej? Twarz czerwienieje? Zauważę to!

Poprzez obserwację swego ciała poprzedzoną rozmową z dorosłym (dorosły przedstawia dziecku co się dzieje z ciałem podczas nerwowej sytuacji) dziecko jest świadome co się z nim dzieje i może uniknąć eskalacji nerwów czy agresji.

6. Zacisnąć pięść i rozluźnić – tyle razy ile trzeba!

Doskonała informacja zwrotna dla dziecka – mogę ciało napiąć i je rozluźnić – mam na to wpływ. Nie muszę być cały czas podenerwowany.

7. Rozluźnić mięśnie – skacząc w miejscu

Pomaga rozluźnić się i przede wszystkim przestać myśleć o nerwowej sytuacji.

8. Poproś kogoś kogo lubisz czy mogę się przytulić

Przytulanie to potężne narzędzie uspokajające, większość dzieci czuje się po nim lepiej ☺

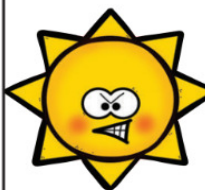
Wybierz i zaznacz taką samą emocję, jaką widzisz na dużym obrazku



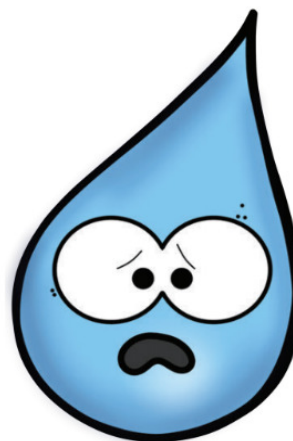
zaskoczenie



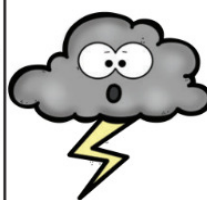
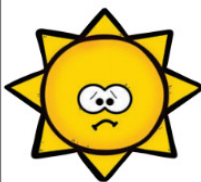
podekscytowanie



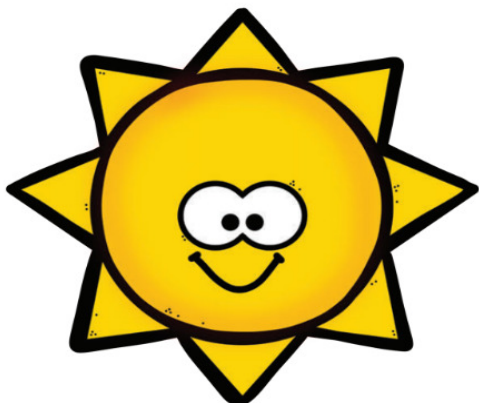
smutek



strach



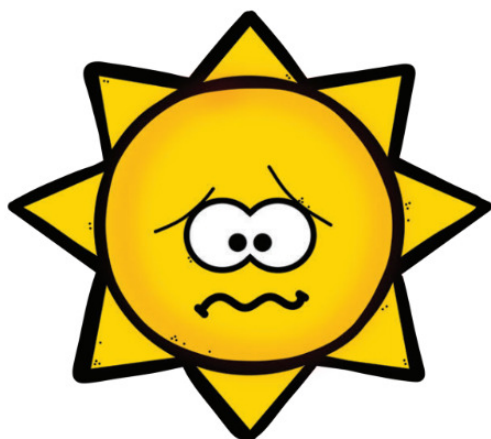
Wybierz i zaznacz taką samą emocję, jaką widzisz na dużym obrazku



radość



złość



zmartwienie



zawstydzenie

