



POZNAJE MOJE EMOCJE -**ZŁOŚĆ**

Dzisiejsze zadania będą dotyczyły uczucia ZŁOŚCI, która pojawia się w naszym życiu i często wprowadza zamieszanie. Myślę, że dzięki Twojej SUPERMOCY, którą posiadasz, dasz sobie z nią radę. Są też pytania dla mamy lub taty. Ciekawe, czy oni znają sposoby na złość. Trzymam kciuki ☺☺

ZADANIE 1

Na początek przygotuj portret swojej złości. Przypomnij sobie sytuacje, kiedy czułeś/czułaś złość. Zamknij oczy i spróbuj poczuć ją w sobie. Gdzie w Twoim ciele mieszka złość? Jakiego jest koloru? Czy jest ciepła, czy zimna, ostra, kanciasta czy okrągła, miękka, twarda, a może najeżona kolcami? Teraz otwórz oczy i narysuj portret swojej złości tak, jak potrafisz.

ZADANIE 2

Wszyscy się złością - i Duzi, i Mali. Dużych często złość ich dzieci, a Mali często boją się rodziców czy opiekunów. Dlatego warto, aby Duzi i Mali rozmawiali ze sobą o tym, co ich złości i jak przeżywają złość swoją i cudzą. Uzupełnijcie wspólnie poniższe zadania, oczywiście w miarę możliwości. Czego dowiedzieliście się o sobie?

DZIECKO

Czuje złość, kiedy:

Chcę...

Nie chcę..

Nie mogę...

Muszę..

Robię...

DOROSŁY

Czuje złość, kiedy:

Chcę...

Nie chcę..

Nie mogę...

Muszę..

Robię...

ZADANIE 3

Zrób listę sposobów opanowywania złości, które najbardziej Ci odpowiadają i pomagają. Oto przykładowa lista, którą możesz uzupełnić: (DZIECKO MOŻE RÓWNIEŻ NARYSOWAĆ SWÓJ SPOSÓB ;))

- Liczyć do 5, 10
- Podrzeć gazetę
- Zacząć myśleć o czymś innym
- Robić ćwiczenia fizyczne, głęboko oddychać

ZADANIE 4

Po zadaniach czy zabawie czas na trening uważnościowy. Spróbuj przez chwile skupić się na swoim oddechu. (Nagranie można wykorzystać w czasie, kiedy dziecko będzie potrzebowało wyciszenia np. po zabawie lub innej intensywnej aktywności.

Uważność i spokój żabki - CD ćwiczenie "Mała żabka"

https://youtu.be/18SpO_lyH2Q