

Podróż przez emocje



EMOCJA

Co czujesz teraz?

Powiedz, co czujesz w tym momencie.

Możesz użyć jednego słowa, koloru,
miny albo gestu.



Możesz powiedzieć: radość, smutek,
złość, strach, spokój albo coś innego.



EMOCJA



Wybierz kolor emocji

Jaki kolor pasuje do twojej emocji?
Powiedz albo pokaż, jaki to kolor.



Możesz też powiedzieć, dlaczego
wybrałeś lub wybrałaś właśnie ten kolor.



EMOCJA



Która emocja jest dziś największa?

Pomyśl o swoim dniu.
Która emocja była dziś największa?



Możesz powiedzieć, kiedy ta
emocja była najmocniejsza.

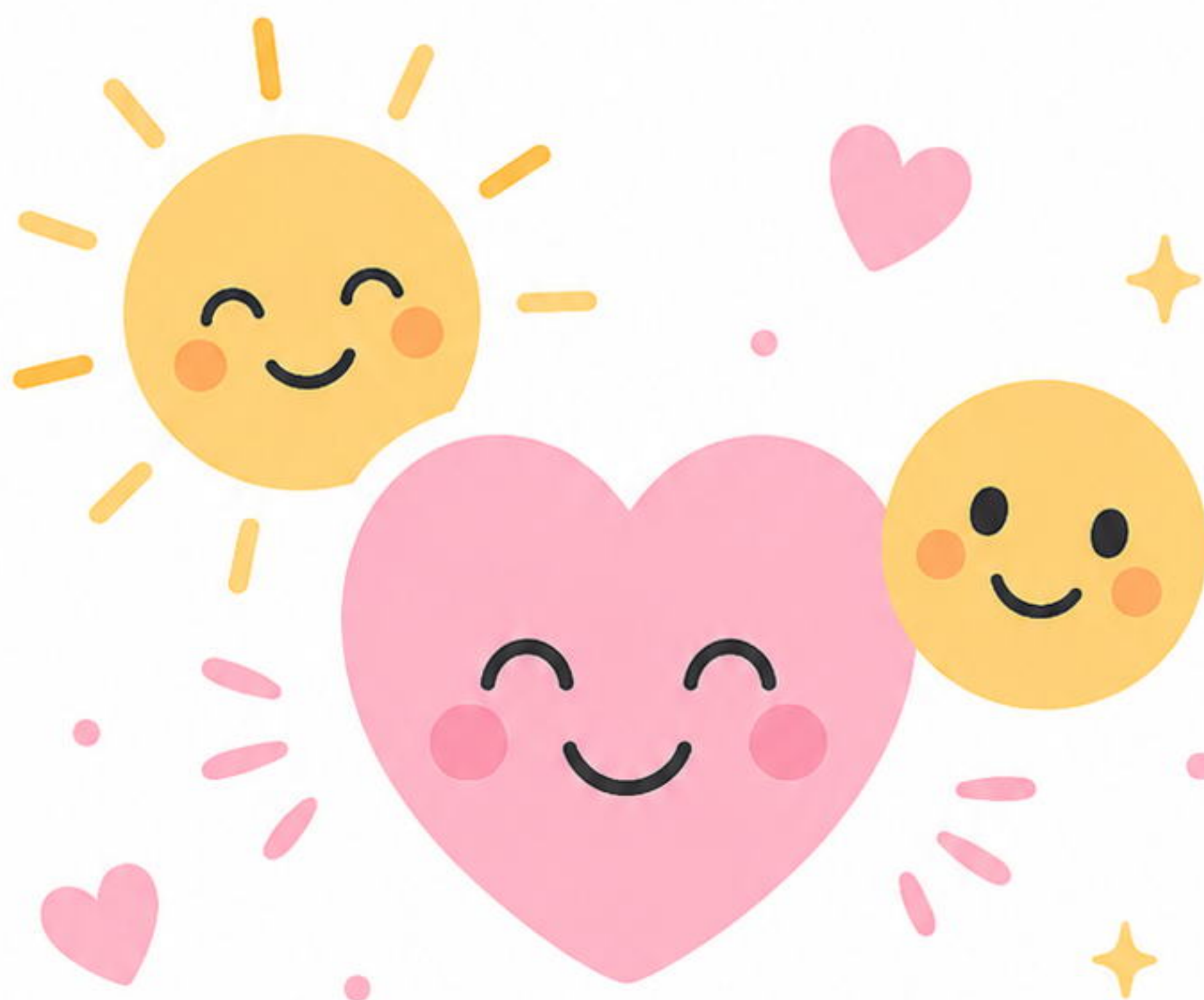


EMOCJA



Co daje ci radość?

Powiedz o jednej rzeczy, osobie
albo sytuacji, która daje ci radość.



To może być zabawa, miejsce, osoba,
jedzenie albo wspomnienie.



EMOCJA



Co robi twoja złość?

Kiedy czujesz złość, co ona robi?
Czy jest głośna, szybka, gorąca, a może cicha?



Możesz porównać swoją złość do zwierzęcia, pogody albo koloru.

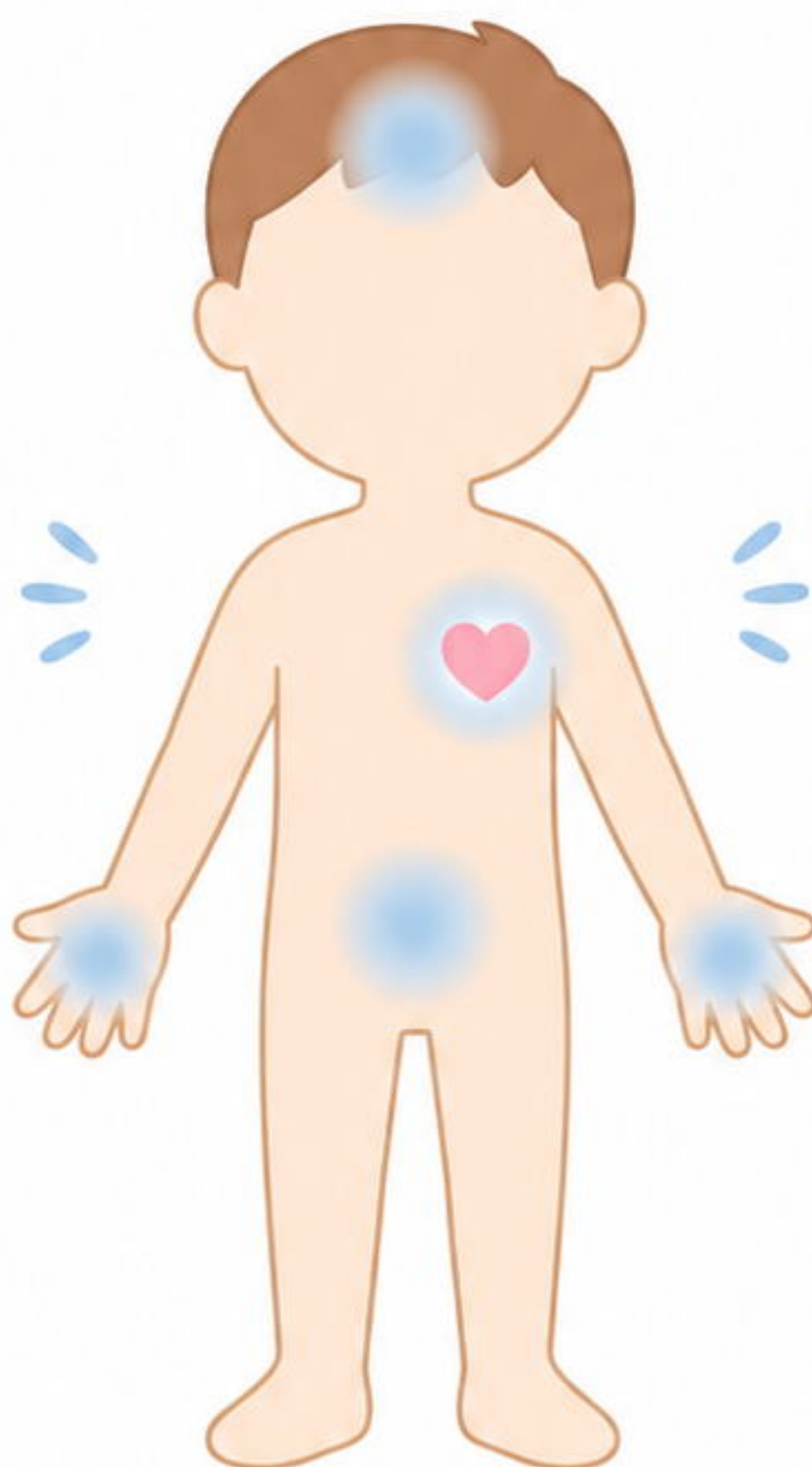


CIAŁO



Gdzie czujesz emocję?

Powiedz albo pokaż, gdzie w ciele czujesz emocję.
To może być brzuch, głowa, gardło, ręce albo serce.



Możesz wskazać miejsce palcem.



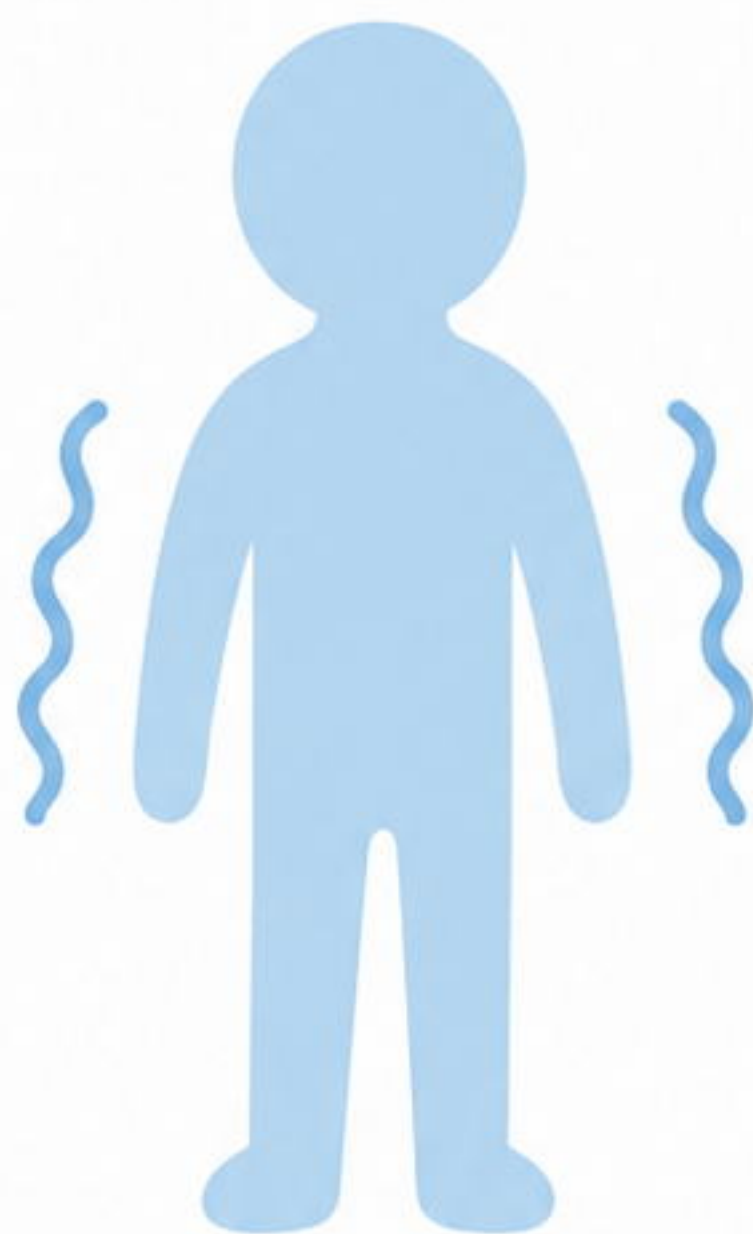
CIAŁO



Jak twoje ciało mówi „stop”?

Po czym poznajesz, że twoje ciało ma już dość?

Co robi wtedy twoje ciało?



Możesz powiedzieć: boli mnie brzuch,
jestem spięty lub spięta, chcę ciszy,
jestem zmęczony lub zmęczona.

CIAŁO

Co pomaga twojemu ciału odpocząć?

Powiedz, co pomaga twojemu ciału
odpocząć albo poczuć się lepiej.
To może być sen, koc, woda, ruch,
cisza albo przytulenie.





CIAŁO



Jak wygląda twój spokój w ciele?

Kiedy czujesz spokój,
jak czuje się twoje ciało?



Możesz powiedzieć: oddycham spokojnie,
brzuch jest miękki, ręce są luźne,
ciało odpoczywa.



CIAŁO



Co robi twoje ciało, kiedy się boisz?

Kiedy czujesz strach,
co dzieje się w twoim ciele?

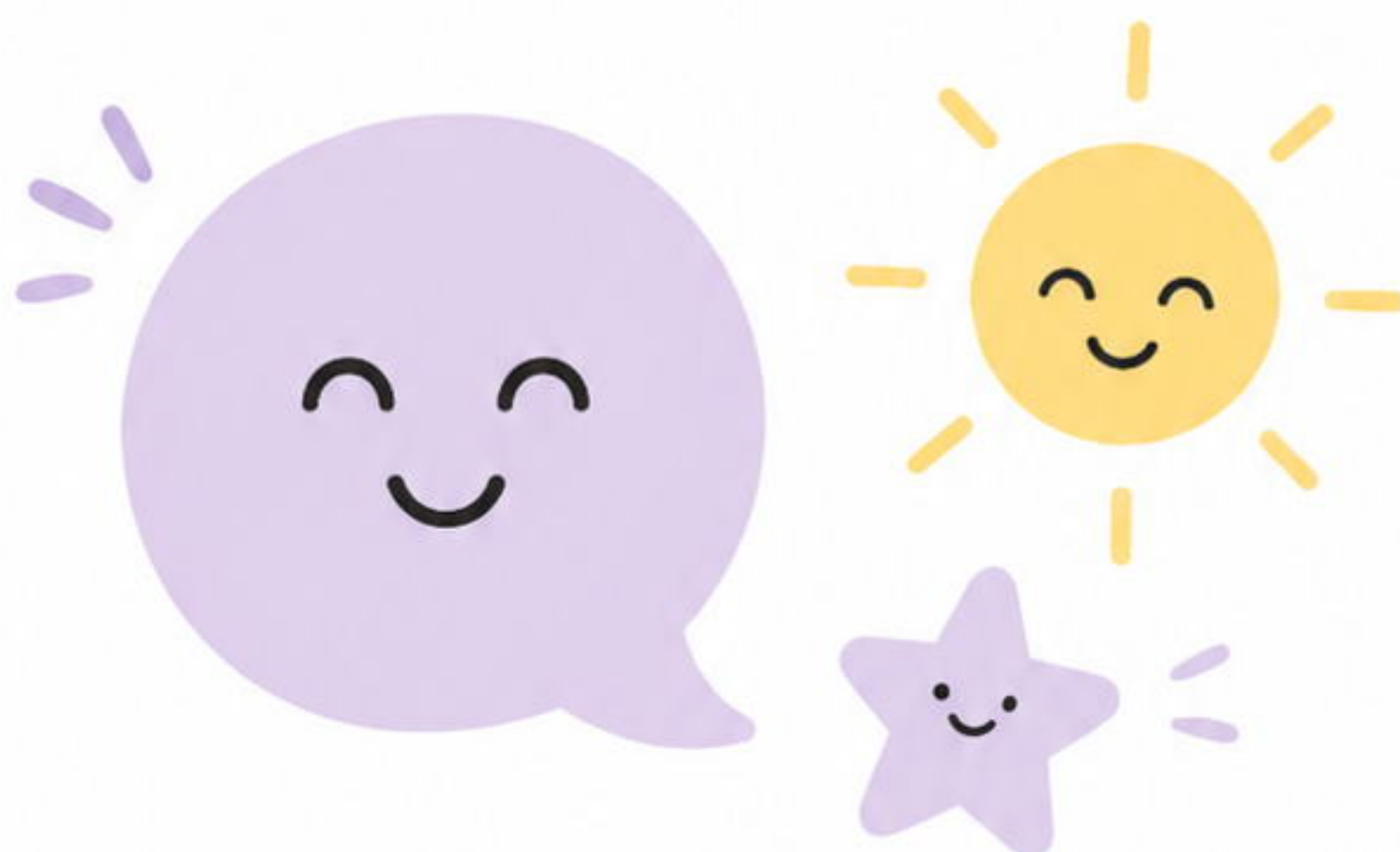


Możesz powiedzieć: serce bije szybko,
brzuch mnie ściska, chcę się schować,
ręce są zimne.

SYTUACJA

Opowiedz o dobrym momencie

Opowiedz o jednym
dobrym momencie z dziś
albo z ostatnich dni.



Co się stało?
Z kim byłeś lub byłaś?
Jak się wtedy czułeś lub czułaś?



SYTUACJA



Opowiedz o trudnym momencie

Opowiedz o jednym trudnym momencie.

Nie musisz mówić wszystkiego.

Wystarczy mały kawałek.



Co się stało?

Jak się wtedy czułeś lub czułaś?

Co było najtrudniejsze?

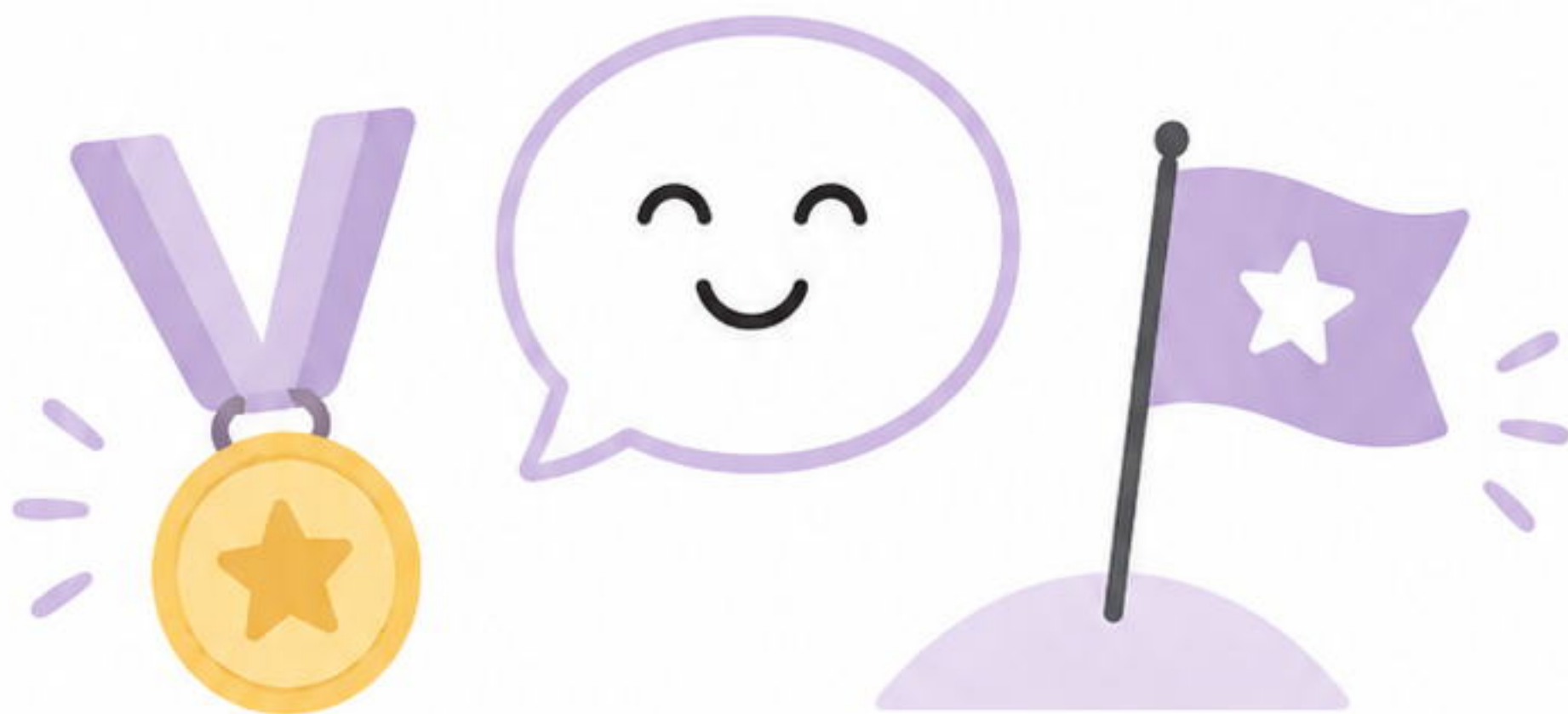


SYTUACJA



Kiedy ostatnio czułeś lub czułaś dumę?

Opowiedz o chwili,
w której byłeś lub byłaś
z siebie dumny lub dumna.



To mógł być mały krok,
nie tylko coś wielkiego.



SYTUACJA



Opowiedz o chwili, kiedy ktoś ci pomógł

Przypomnij sobie moment, kiedy
ktoś ci pomógł. Opowiedz, co się
wtedy wydarzyło.



Kto ci pomógł?
Jak się wtedy czułeś lub czułaś?

SYTUACJA

Jaka sytuacja często cię denerwuje?

Powiedz o sytuacji, która często cię denerwuje albo złości.



To może być coś w domu, w szkole, podczas zabawy albo w rozmowie z kimś.



POMOC



Co pomaga ci, kiedy jest trudno?

Powiedz, co pomaga ci,
kiedy masz trudny moment.



To może być osoba, rzecz, miejsce,
ruch, rozmowa albo odpoczynek.



POMOC



Kogo możesz poprosić o wsparcie?

Powiedz, do kogo możesz się zwrócić,
kiedy potrzebujesz pomocy.



To może być mama, tata, opiekun,
nauczyciel, terapeuta, rodzeństwo
albo ktoś inny.



POMOC



Jak możesz poprosić o pomoc?

Powiedz jedno zdanie,
którego możesz użyć,
kiedy potrzebujesz pomocy.



Możesz powiedzieć: pomóż mi,
potrzebuję przerwy, nie wiem co zrobić,
zostań ze mną.



POMOC



Jakie miejsce daje ci spokój?

Powiedz o miejscu, w którym czujesz się spokojniej albo bezpieczniej.



To może być twój pokój, kącik, łóżko, miejsce na dworze albo miejsce w wyobraźni.



POMOC



Co chcesz usłyszeć, kiedy jest ci ciężko?

Powiedz, jakie słowa pomagają ci,
kiedy jest ci trudno.



To może być: jestem z tobą,
dasz radę, zrobimy to razem,
możesz odpocząć.

AKCJA

Zrób 3 spokojne oddechy

Zatrzymaj się i zrób 3 spokojne oddechy.
Wdech... wydech... powoli.



Możesz położyć rękę na brzuchu.



AKCJA



Pokaż emocję miną

Wybierz emocję i pokaż ją miną.

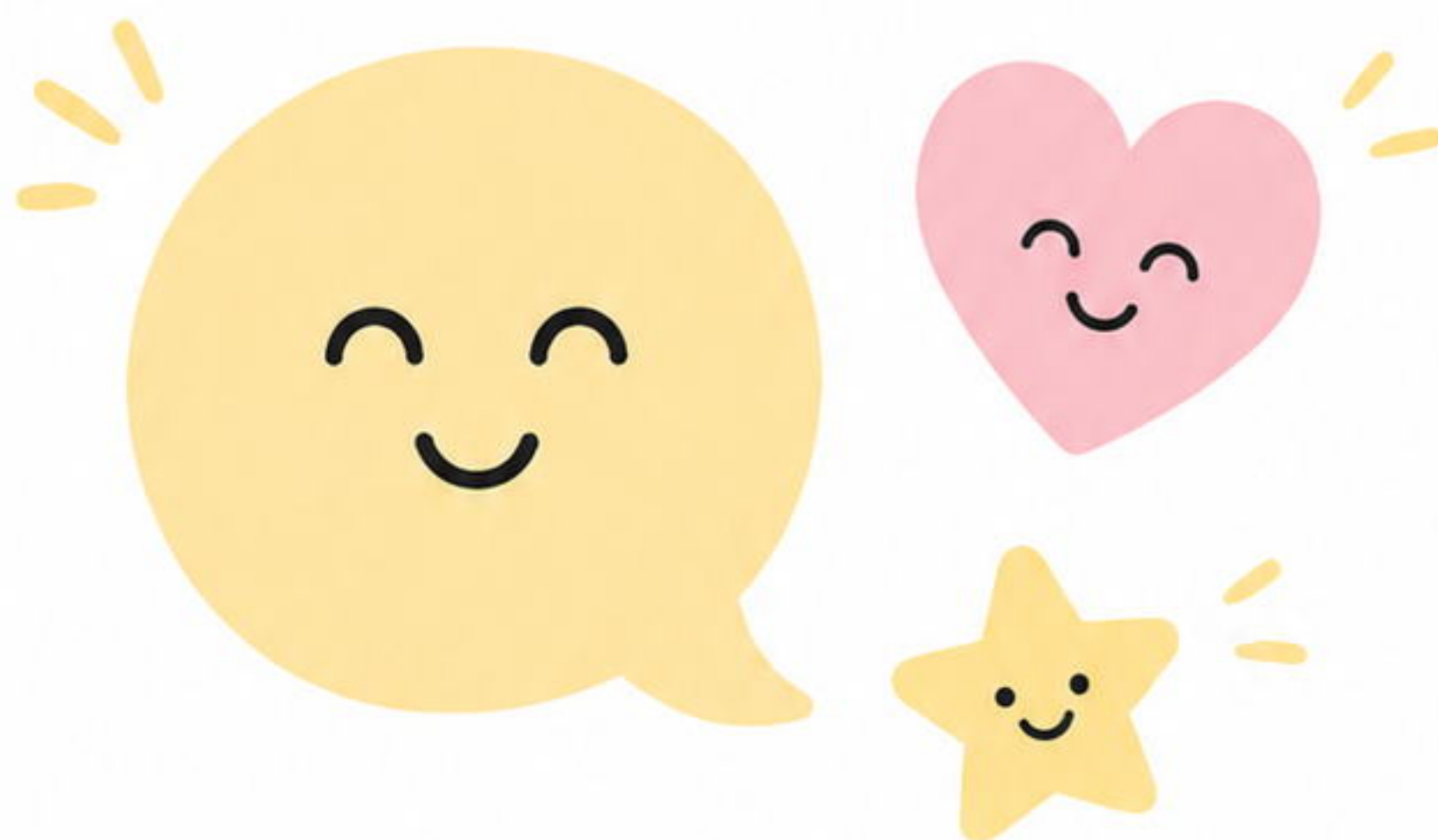


Możesz pokazać radość,
złość, smutek, strach
albo zaskoczenie.

AKCJA

Powiedz jedno wspierające zdanie

Powiedz do siebie
jedno dobre, wspierające zdanie.



Możesz powiedzieć:
dam radę, mogę spróbować,
mogę zrobić przerwę,
mój krok się liczy.

AKCJA

Porusz ramionami i rozluźnij ciało

Porusz ramionami, rozluźnij dłonie
i potrząśnij ciałem delikatnie
przez chwilę.



Sprawdź, czy ciało czuje się
choć trochę lżej.

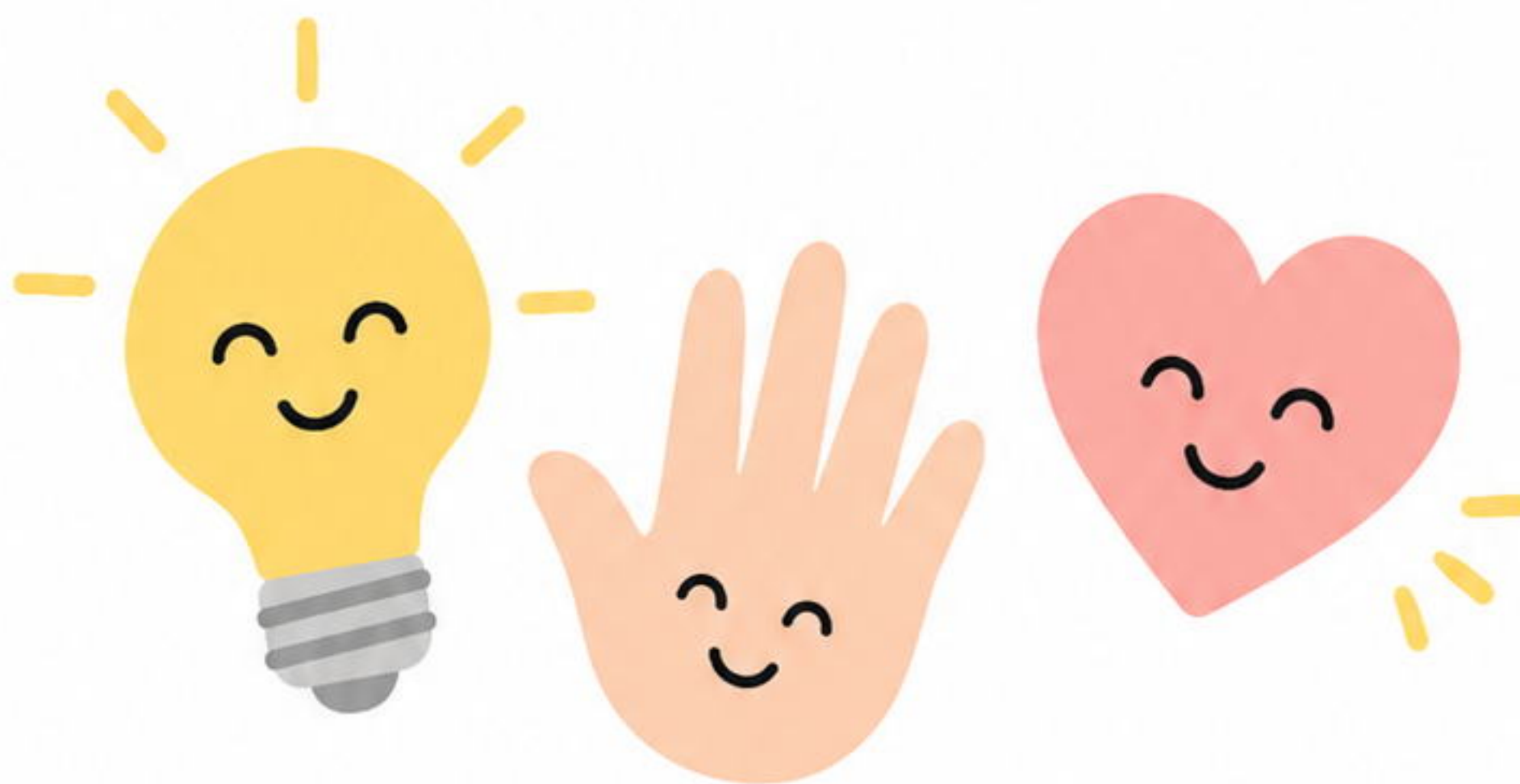


AKCJA



Nazwij 1 rzecz, która ci pomaga

Szybko nazwij jedną rzecz,
która pomaga ci poczuć się lepiej.



To może być oddech,
rozmowa, koc, ruch, zabawa
albo przerwa.



NIESPODZIANKA



Wybierz emocję jak zwierzę

Gdyby twoja emocja była
zwierzęciem, jakie to byłoby
zwierzę?



Możesz też powiedzieć,
dlaczego właśnie to zwierzę.



NIESPODZIANKA



Wymyśl nazwę dla swojego spokoju

Gdyby twój spokój
miał nazwę, jak by się nazywał?



To może być zabawna,
mięka albo magiczna nazwa.

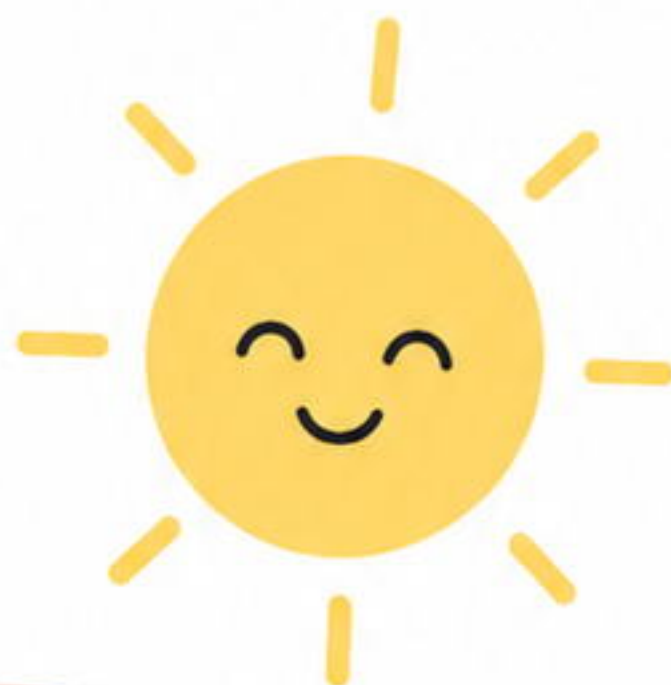


NIESPODZIANKA



Pokaż emocję jak pogoda

Gdyby twoja emocja
była pogodą,
jaka byłaby dzisiaj?



Słońce, deszcz, burza,
mgła, tęcza, wiatr
albo coś innego.

NIESPODZIANKA

Opowiedz o swojej supermocy

Jaką masz supermoc?
To może być cecha, umiejętność
albo coś, co robisz dobrze.

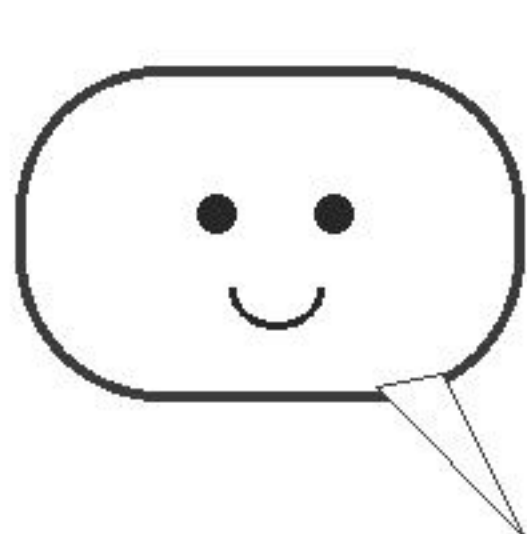


Na przykład:
odwaga, humor, pomaganie,
rysowanie, cierpliwość.

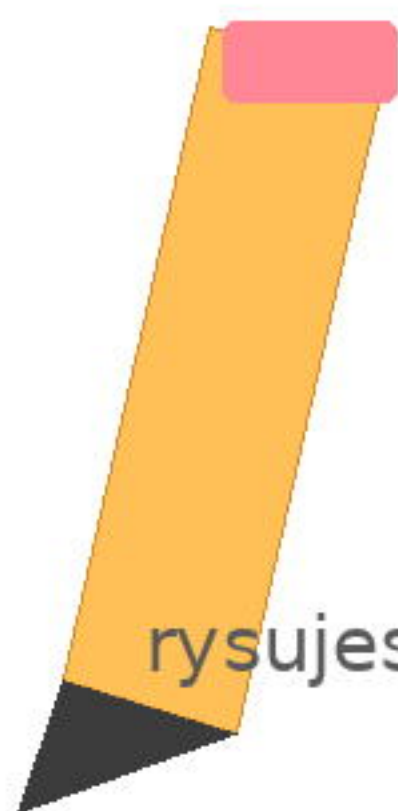
NIESPODZIANKA

Wybierz: mówisz, rysujesz czy pokazujesz?

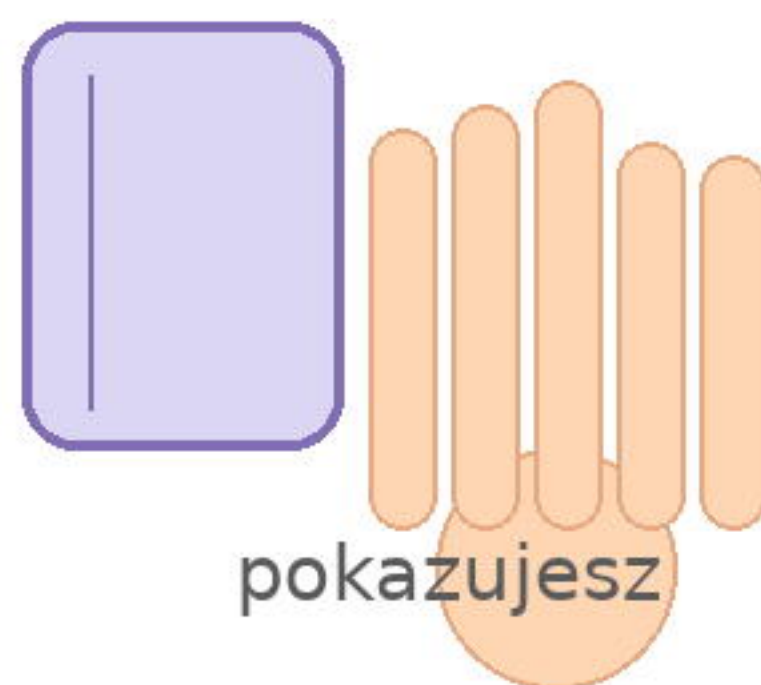
Wybierz, jak chcesz odpowiedzieć:
mówiąc, rysując czy pokazując gestem.



mówisz



rysujesz



pokazujesz

Ty wybierasz sposób odpowiedzi.