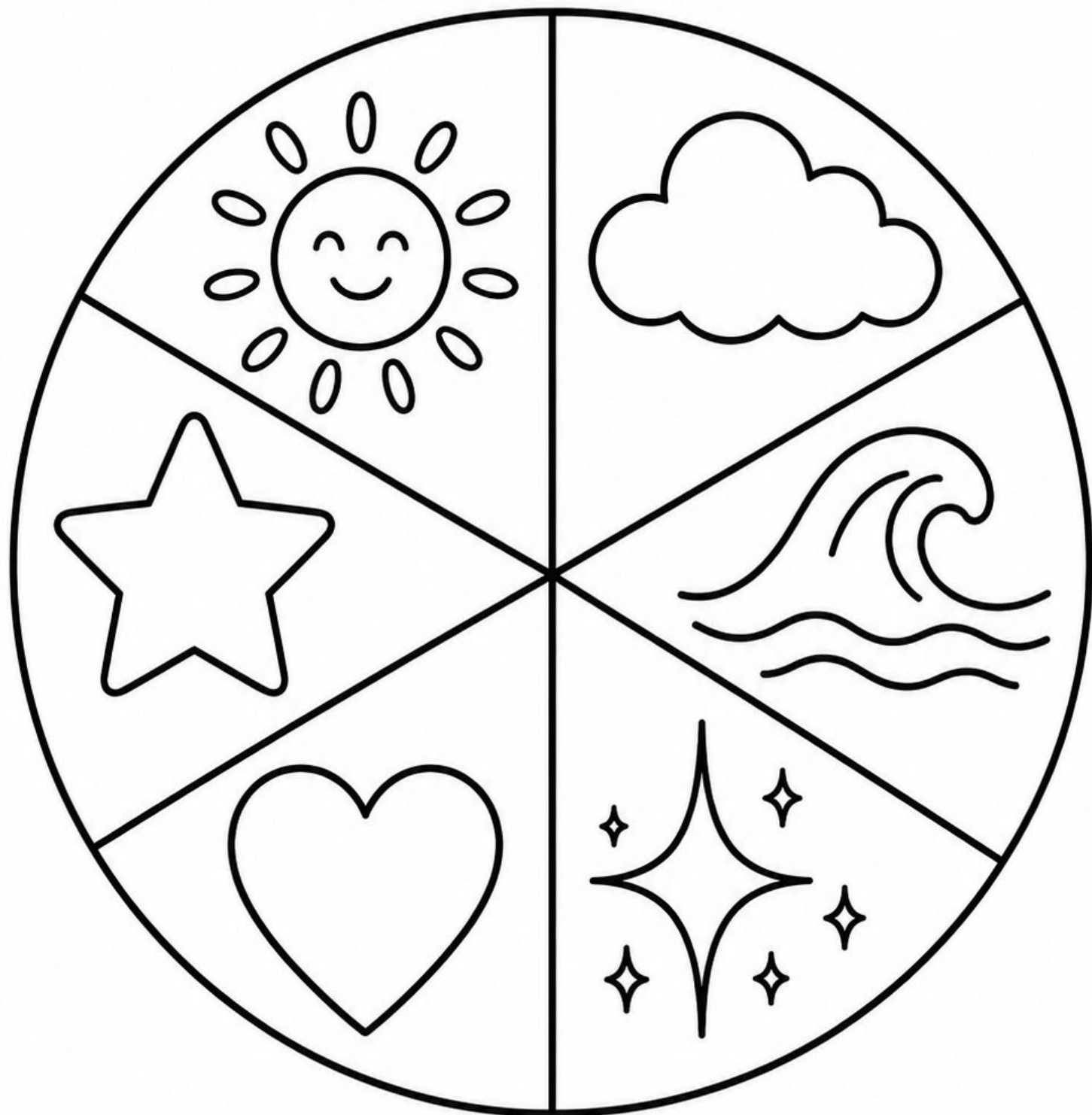


MOJE EMOCJE DZISIAJ

Pokoloruj symbole tak, jak pasują do twoich emocji dzisiaj.
Możesz użyć jednego koloru albo wielu kolorów.

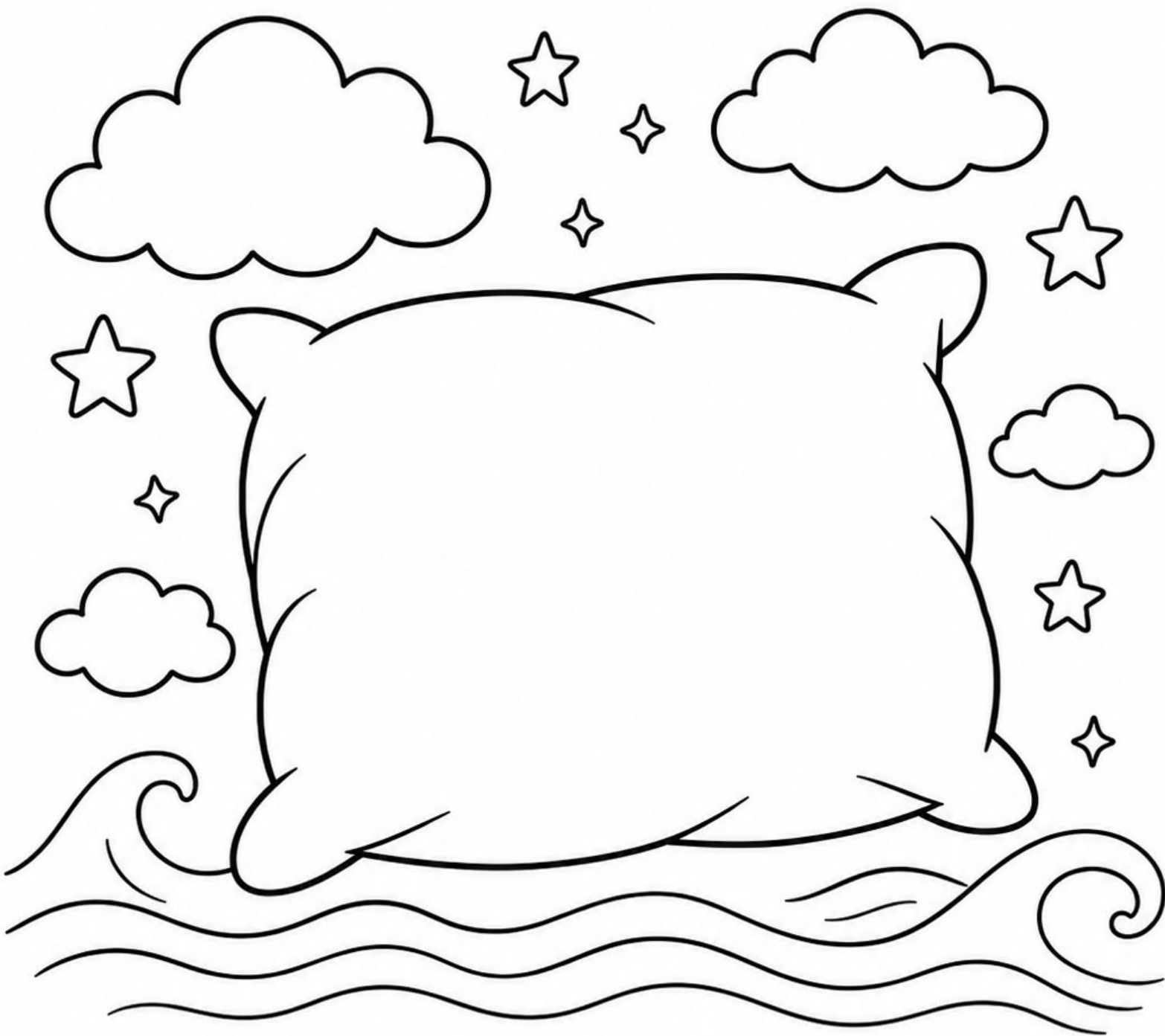


Który kolor najbardziej pasuje do twojego dnia?

Dzisiaj mój najważniejszy kolor to: _____

KOLOR MOJEGO SPOKOJU

Wybierz kolor, który kojarzy ci się ze spokojem. Pokoloruj nim miejsce, w którym twoje ciało może odpocząć.



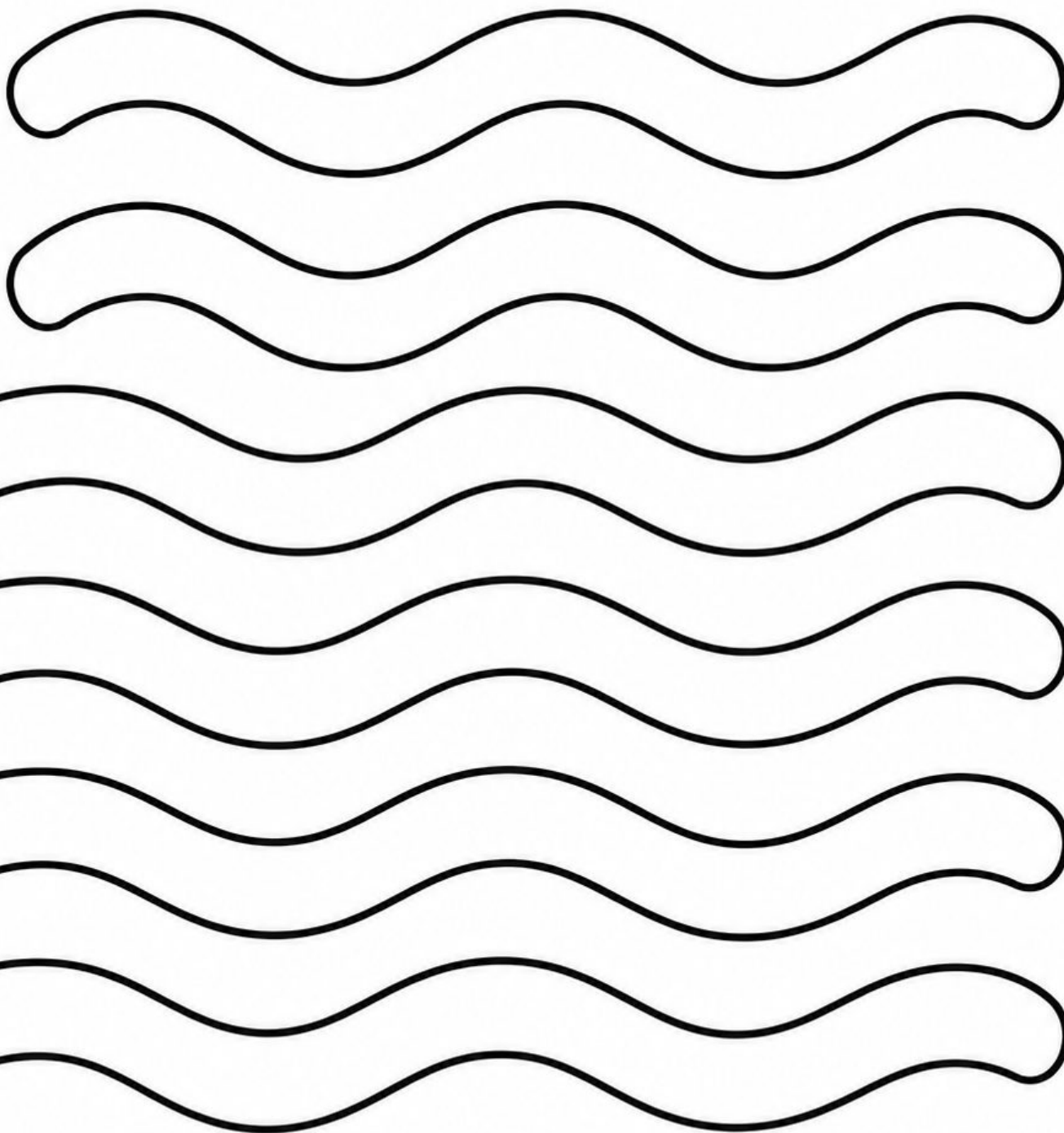
Co pomaga ci czuć spokój?

Mój spokój wygląda jak: _____

ODDYCHAJĄCE FALE

Koloruj jedną falę podczas spokojnego wdechu i kolejną falę podczas spokojnego wydechu.

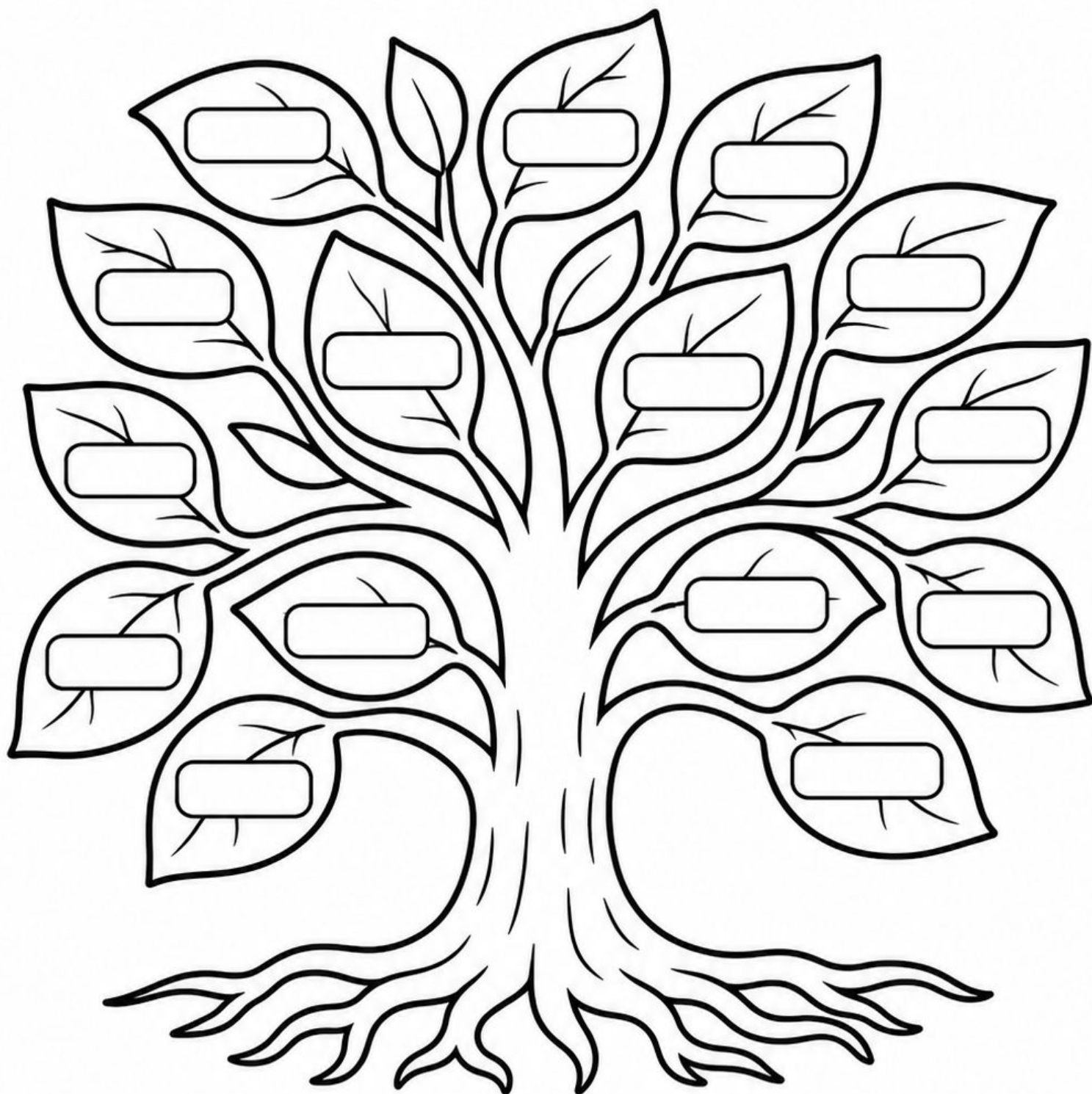
Nie musisz się spieszyć. Twoja ręka może poruszać się powoli.



Po kolorowaniu moje ciało czuje się: _____

DRZEWO MOICH UCZUĆ

Pokoloruj liście różnymi kolorami. Każdy liść może oznaczać inną emocję.

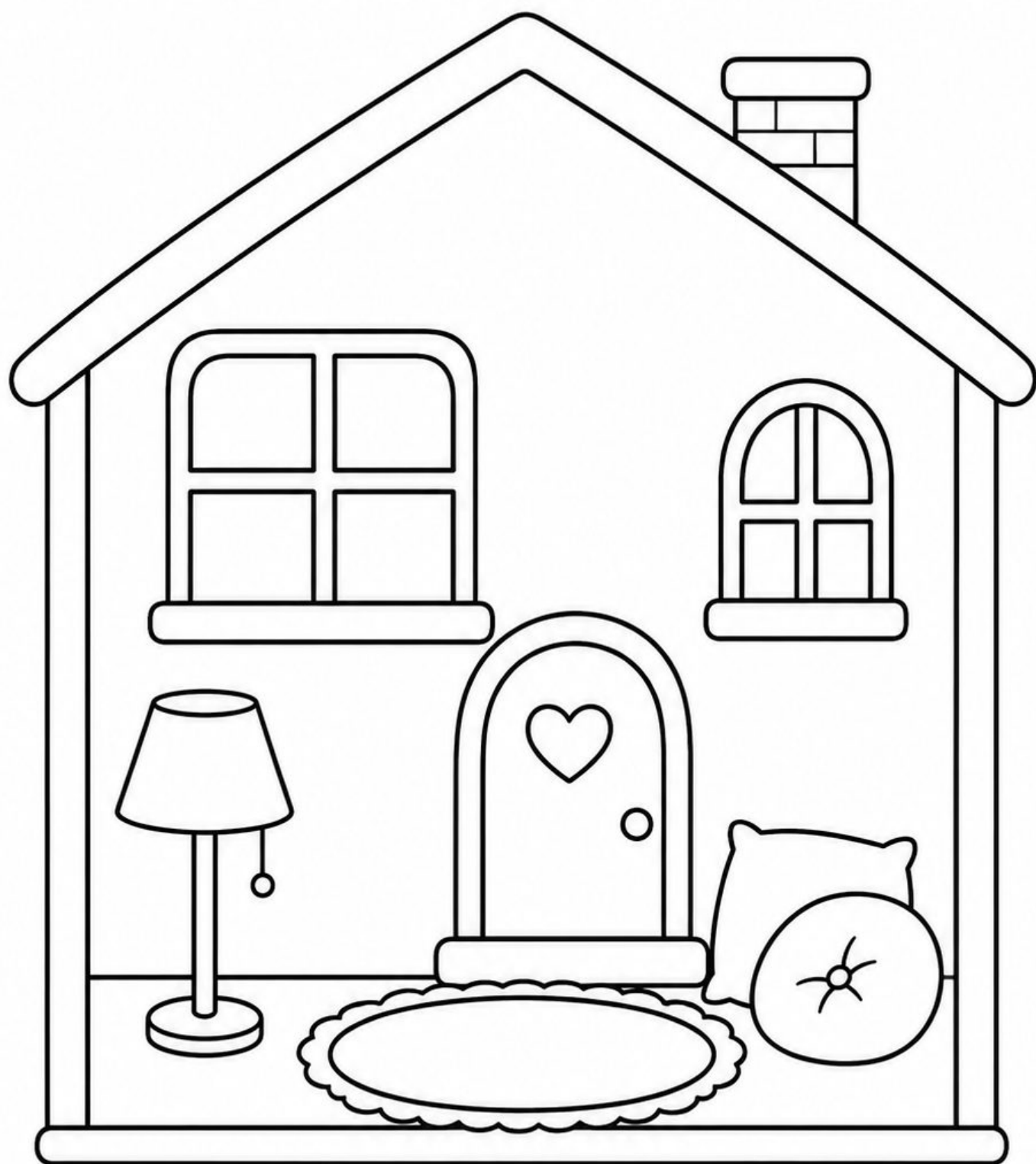


Które emocje są dziś na twoim drzewie?

Na moim drzewie są: _____

BEZPIECZNY DOMEK

Pokoloruj domek tak, aby wyglądał jak miejsce,
w którym można odpocząć i poczuć się bezpiecznie.



Co musi być w twoim bezpiecznym miejscu?

W moim bezpiecznym miejscu jest: _____

MÓJ WEWNĘTRZNY OGRÓD

Pokoloruj ogród tak, jak wyglądałby twój świat w środku.

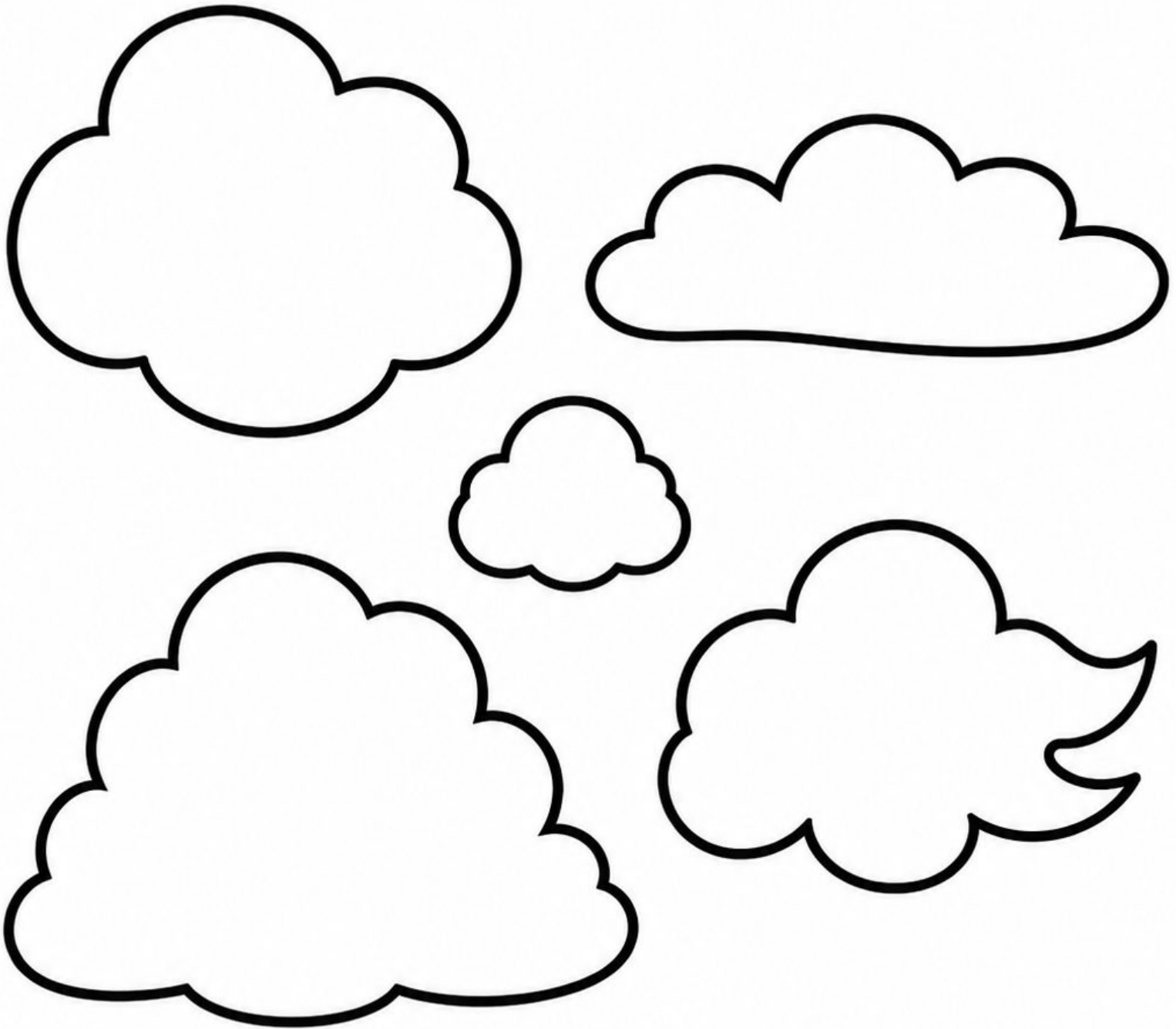


Co w twoim ogrodzie potrzebuje troski?

W moim ogrodzie chcę zadbać o: _____

CHMURA MYŚLI

Pokoloruj chmury tak, jak wyglądają twoje myśli dzisiaj.
Możesz zostawić niektóre chmury puste.



Czy twoje myśli są lekkie, ciężkie, szybkie czy spokojne?

Moje myśli dzisiaj są: _____

SERCE PEŁNE KOLORÓW

Pokoloruj każdą część serca innym kolorem albo wzorem.
Każda część może oznaczać coś ważnego.

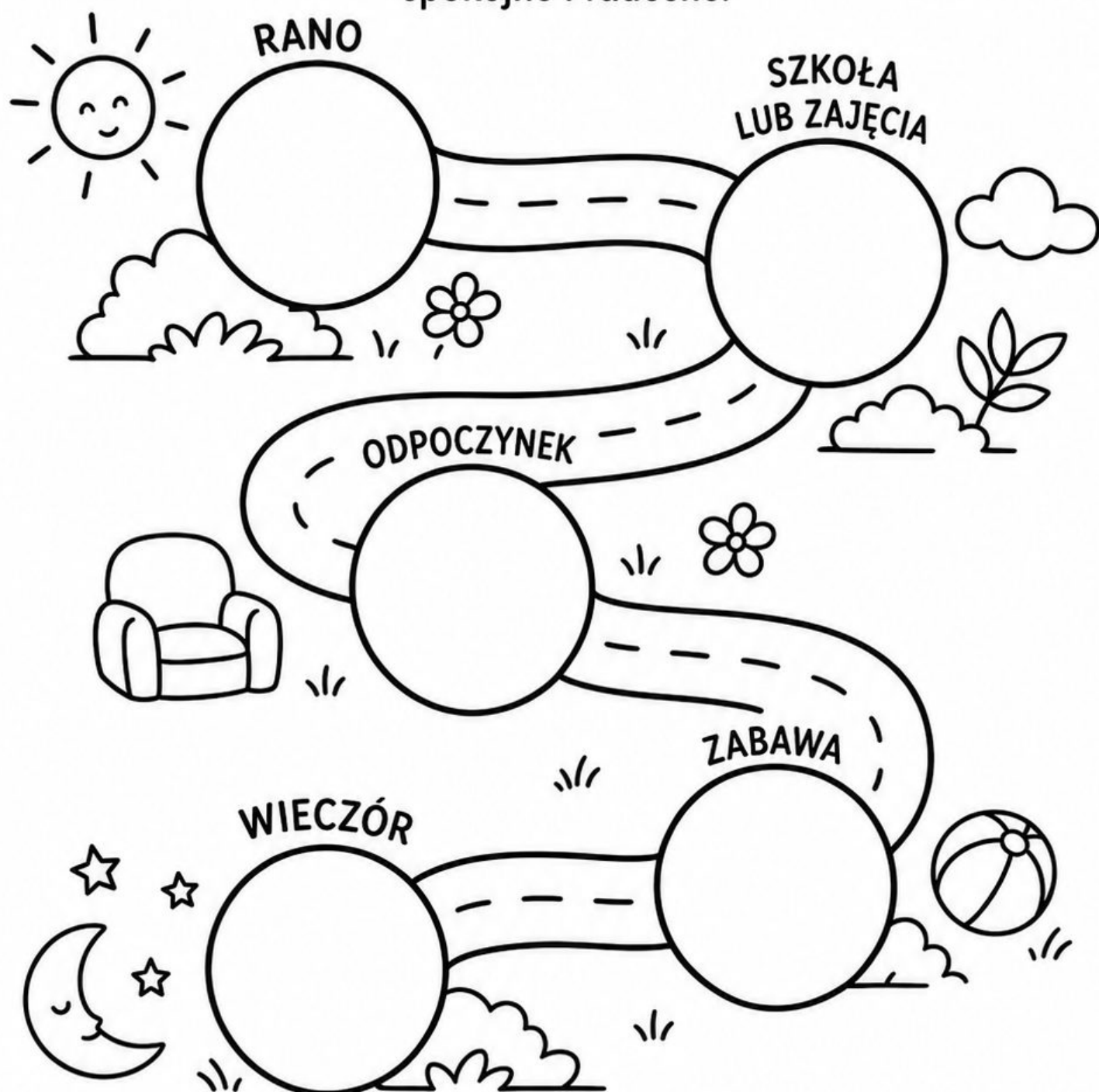


Co jest dziś w twoim sercu?

W moim sercu jest: _____

MAPA MOJEGO DNIA

Pokoloruj ścieżkę swojego dnia.
Możesz zaznaczyć miejsca łatwe, trudne,
spokojne i radosne.

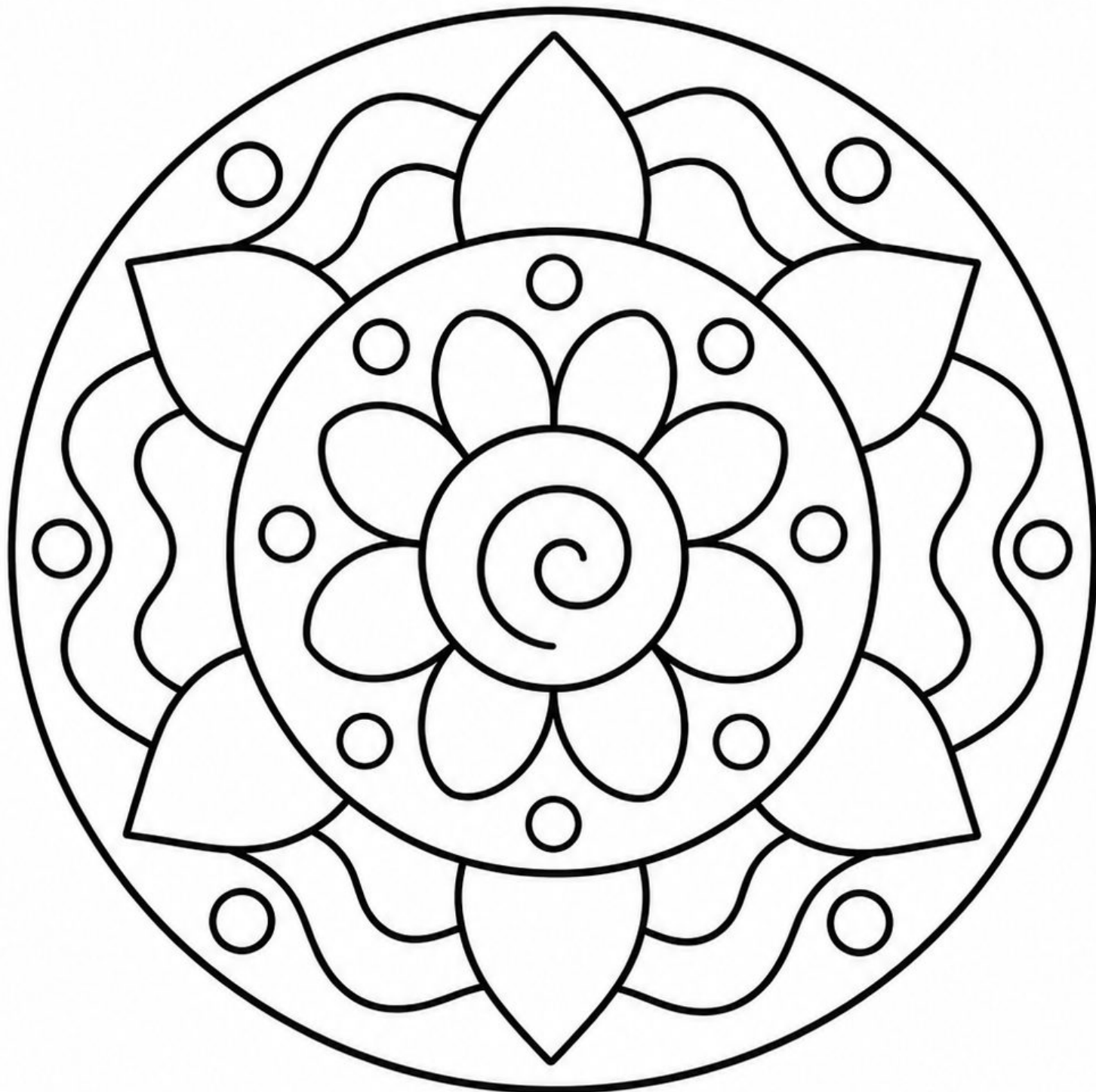


Który moment dnia był najważniejszy?

Najważniejszy moment mojego dnia to: _____

MANDALA ODDECHU

Koloruj mandalę od środka na zewnątrz.
Przy każdym kole spróbuj zrobić jeden spokojny oddech.



Czy łatwiej ci kolorować szybko czy powoli?

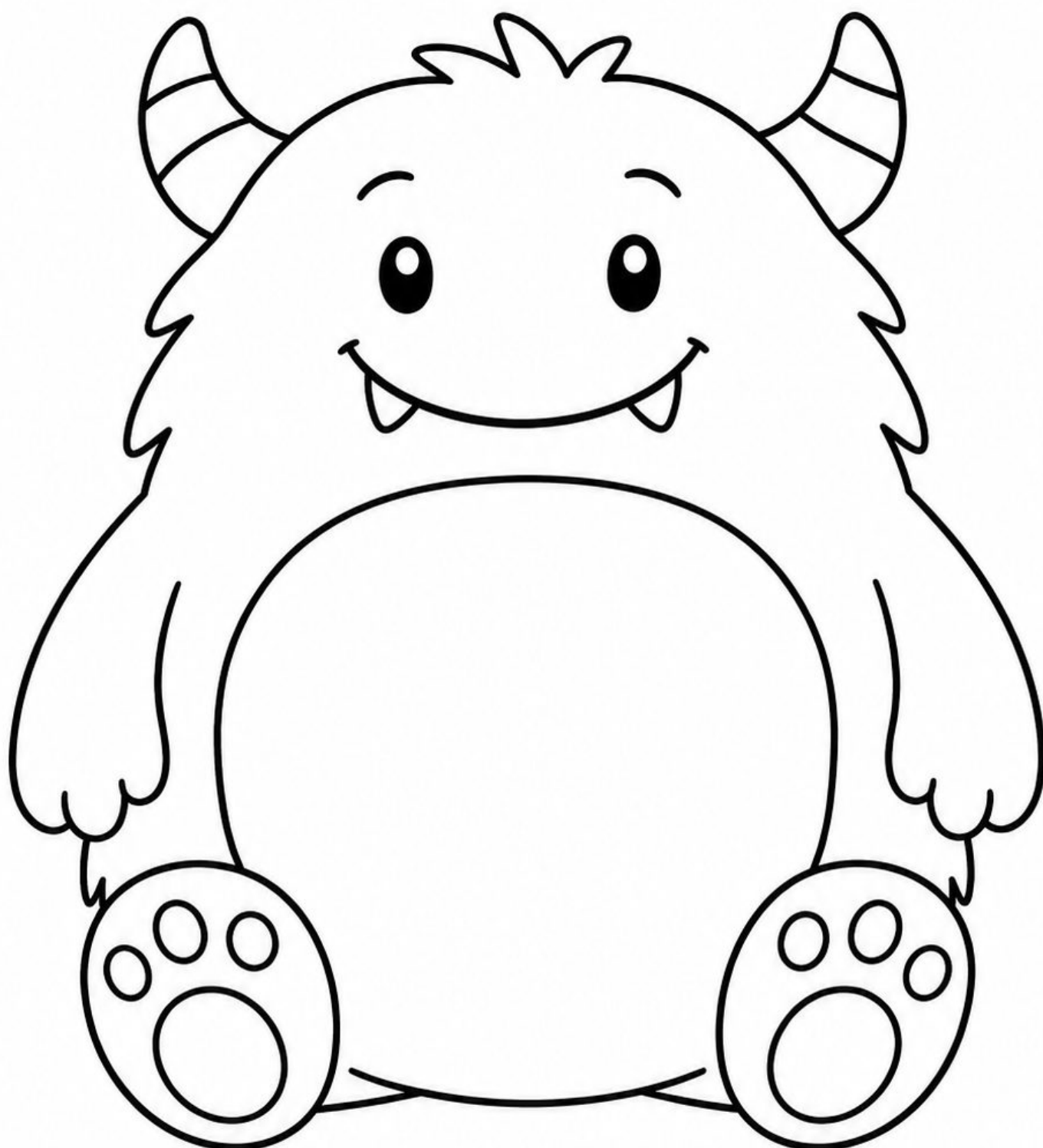
Podczas kolorowania zauważyłem/zauważyłam: _____

POTWOREK EMOCJI

Pokoloruj potworka emocji. Możesz dodać mu oczy, wzory, kolce, skrzydła albo miękkie łapki.

Jaką emocję pokazuje twój potworek?

Mój potworek pokazuje: _____

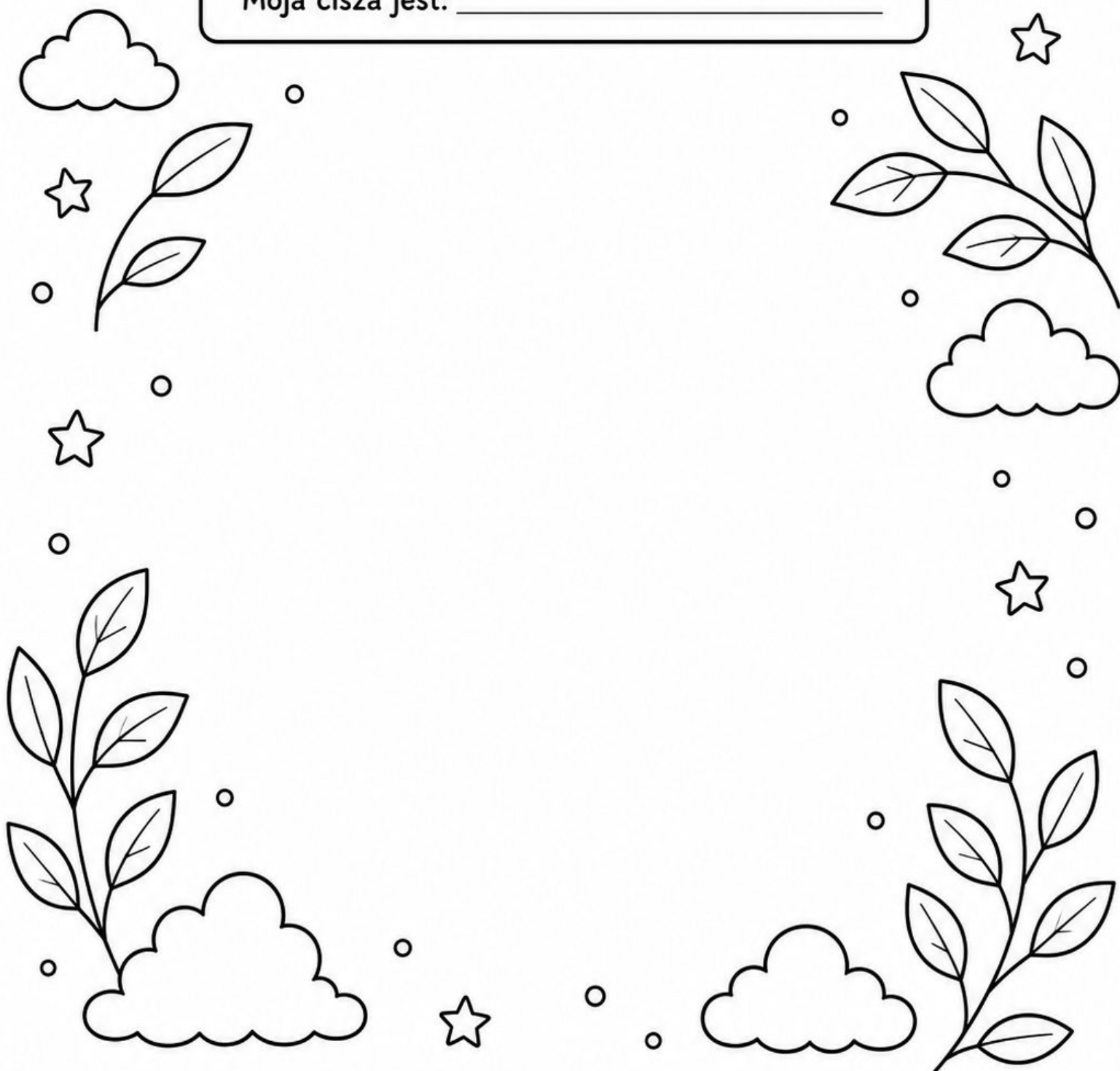


KOLORUJĘ CISZĘ

Pokoloruj ciszę. Może być jasna, ciemna, miękka, lekka
albo prawie niewidoczna.

Jak wygląda cisza, której dziś potrzebujesz?

Moja cisza jest: _____

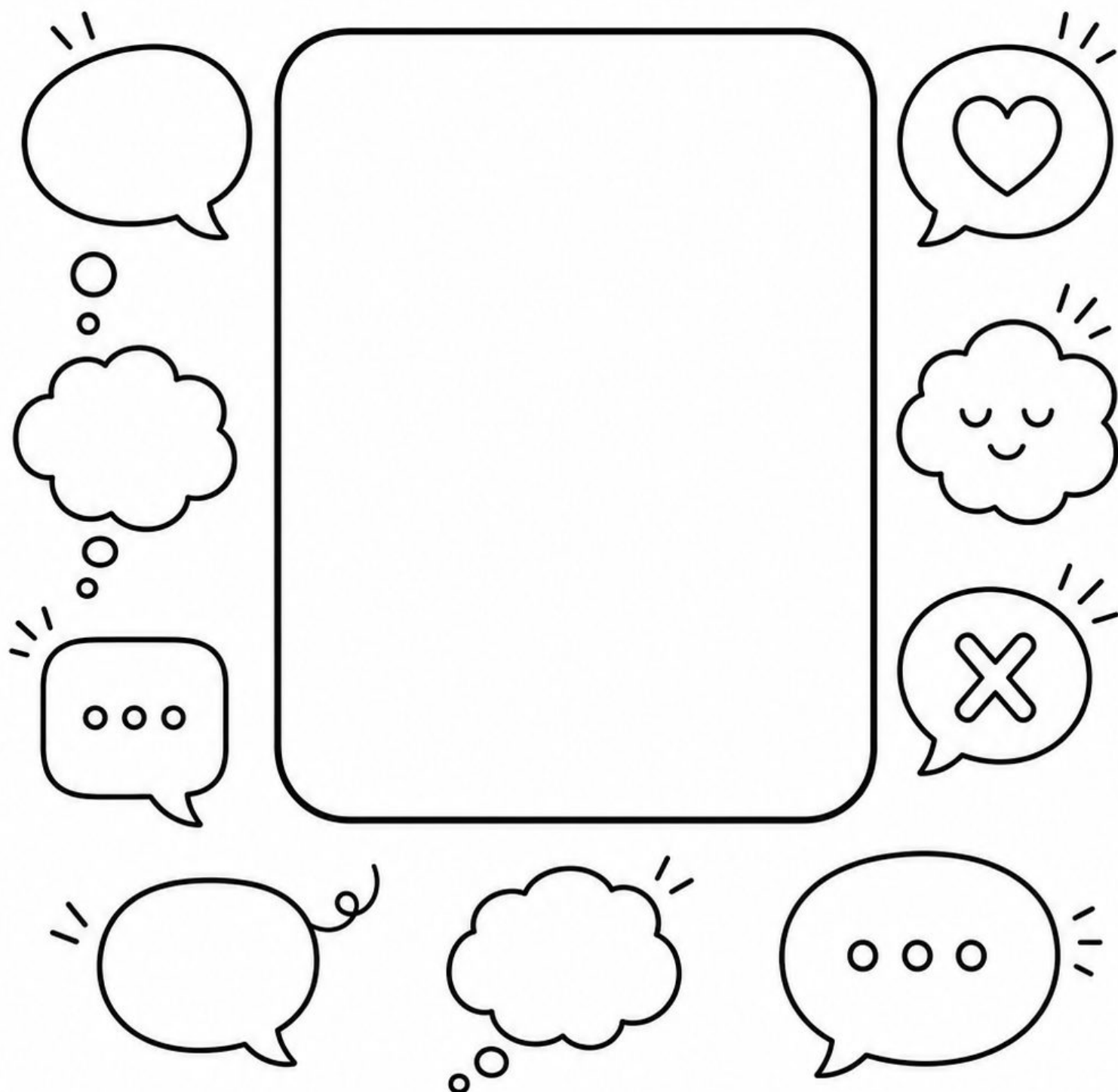


RYСУNEK BEZ SŁÓW

Narysuj albo pokoloruj to, czego nie chcesz lub nie umiesz
dziś powiedzieć słowami.

Czy chcesz, żeby ktoś zapytał cię o ten rysunek,
czy wolisz zostawić go tylko dla siebie?

☐ chcę opowiedzieć ☐ wolę nie mówić ☐ jeszcze nie wiem

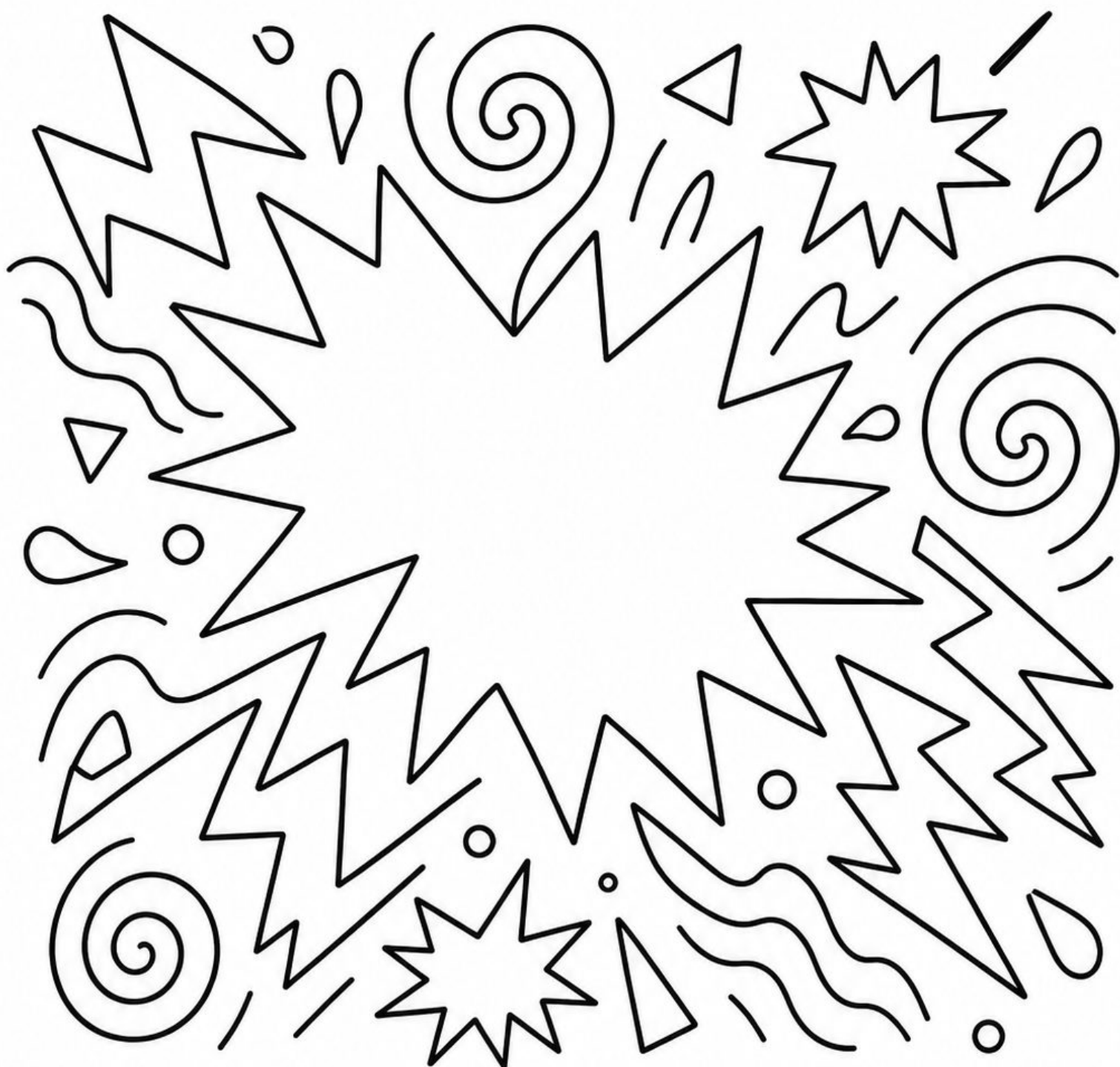


MÓJ KSZTAŁT ZŁOŚCI

Pokoloruj kształty złości. Możesz użyć ostrych linii, mocnych kolorów albo dodać własne znaki.

Czy twoja złość jest mała, średnia czy duża?

Moja złość dzisiaj ma rozmiar: _____

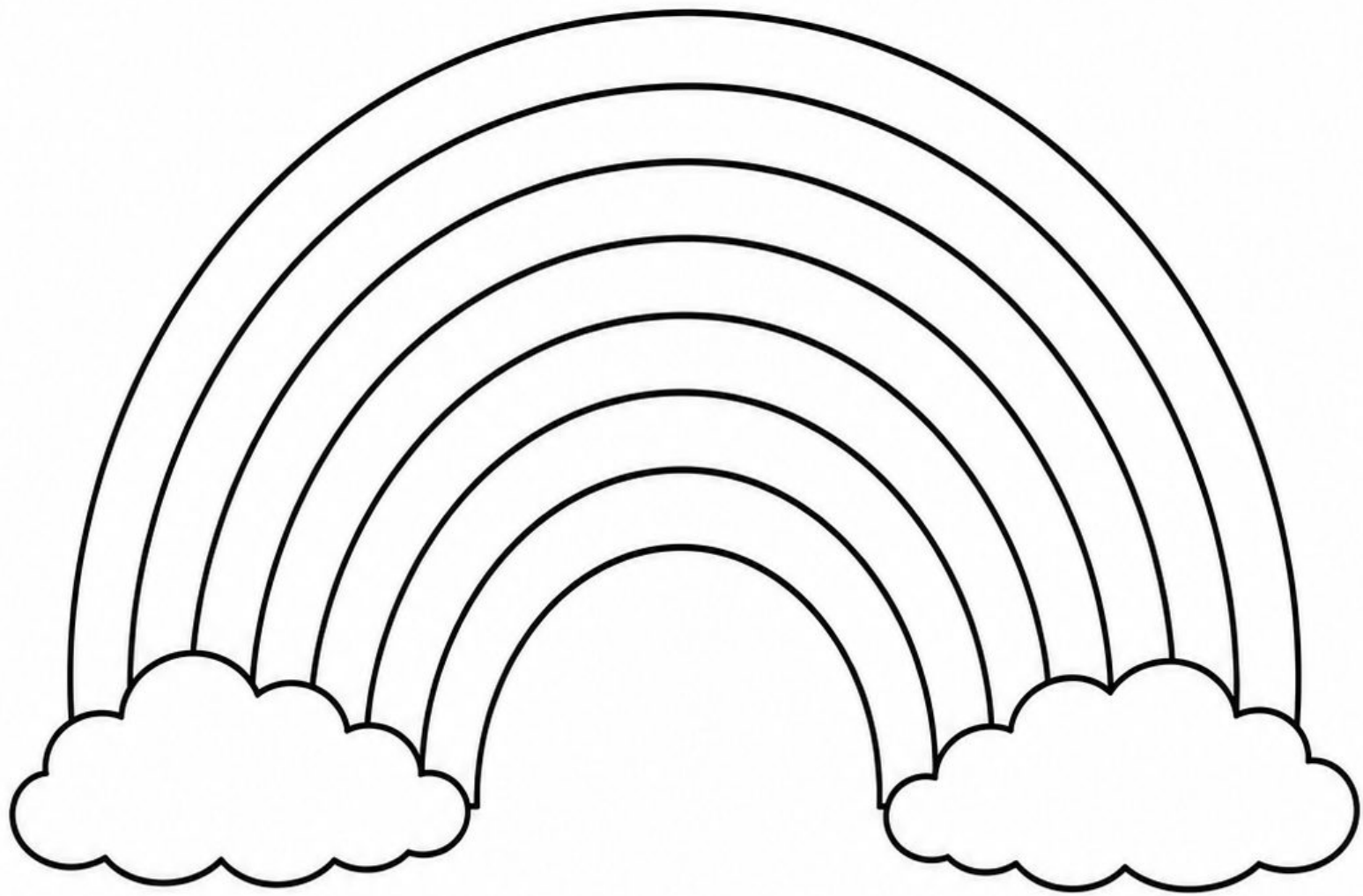


TĘCZA PO TRUDNYM DNIU

Pokoloruj tęczę tak, aby pokazywała, co pomaga ci po trudnym dniu.

Co było małą dobrą rzeczą w trudnym dniu?

Jedna dobra rzecz to: _____

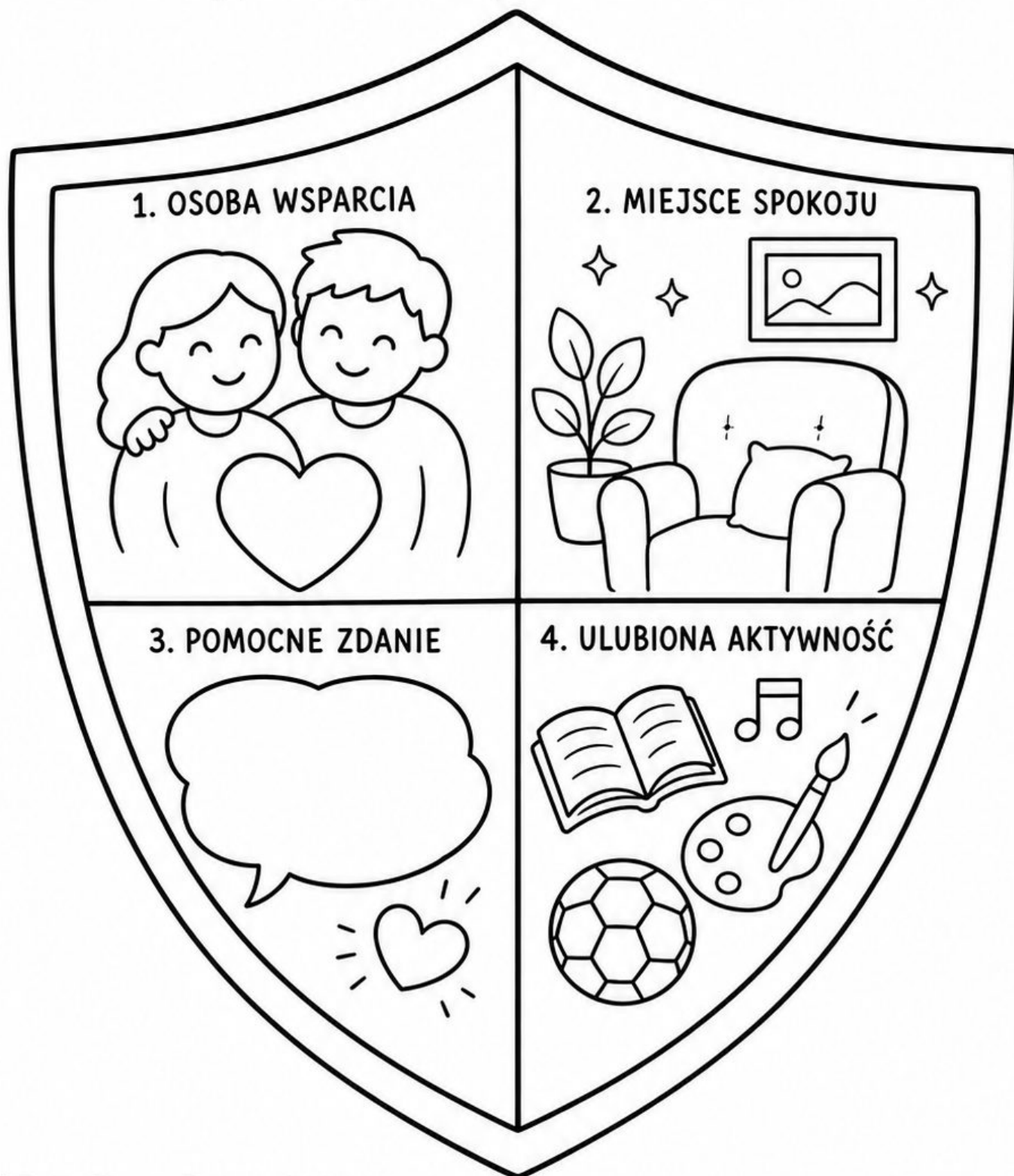


MOJA TARCZA OCHRONNA

Pokoloruj tarczę tak, aby pokazywała rzeczy, które pomagają ci czuć się bezpieczniej.

Co chroni twój spokój?

Moją tarczę tworzą: _____

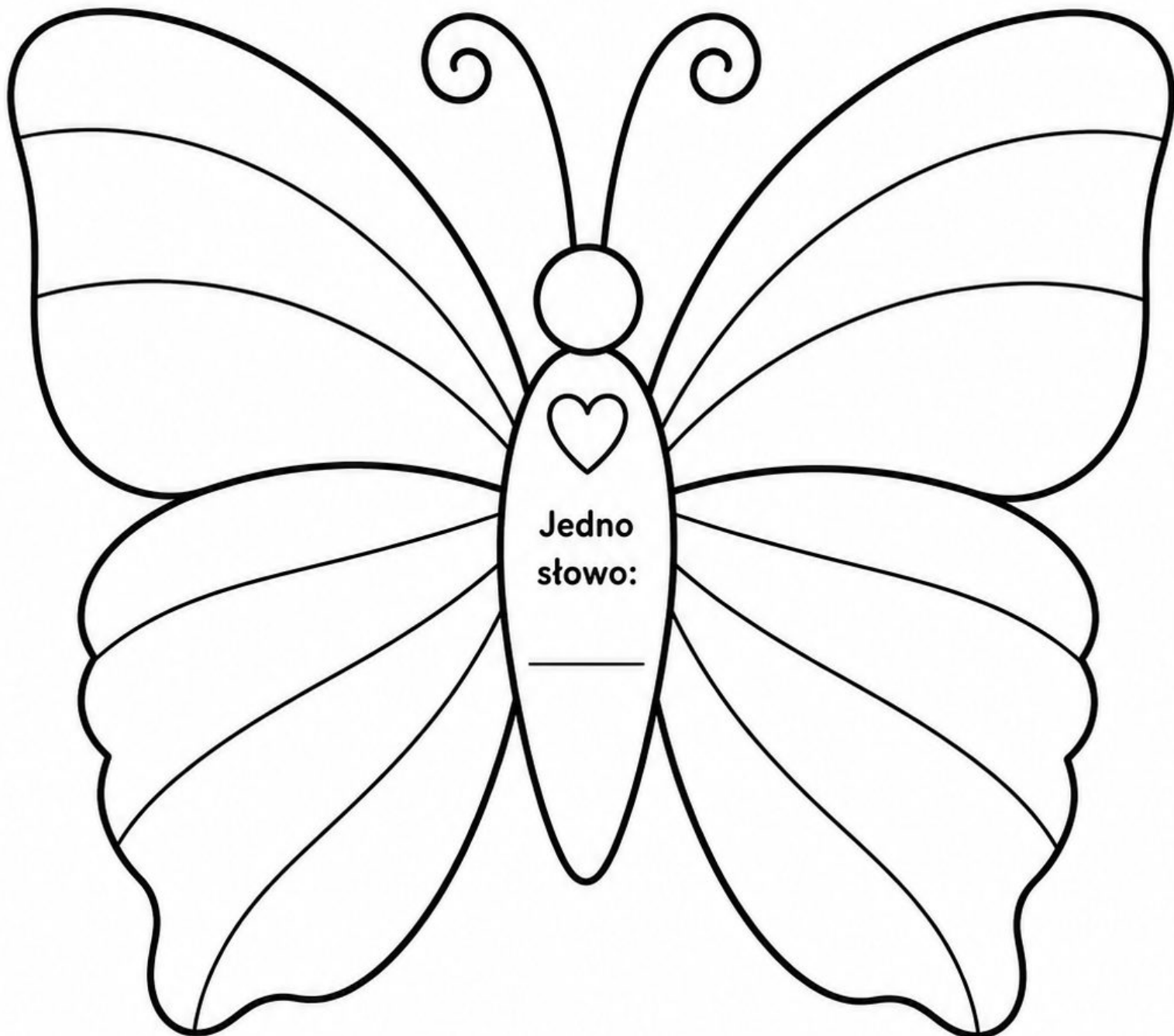


MOTYL ZMIANY

Pokoloruj skrzydła motyla. Jedno skrzydło może pokazywać to, co było trudne, a drugie to, co pomaga ci iść dalej.

Co się w tobie zmienia?

Jedna zmiana, którą zauważam: _____

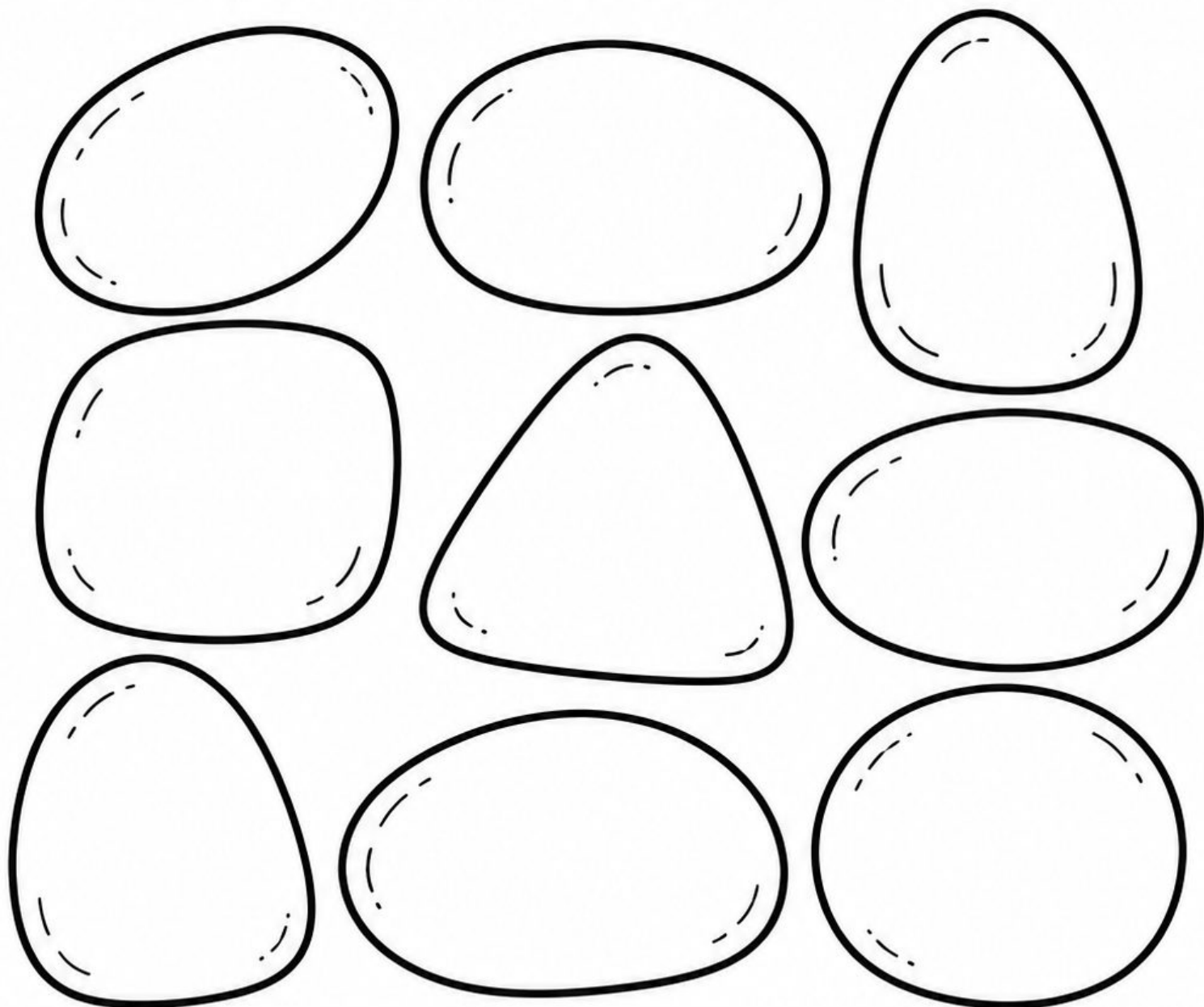


KAMIEŃ SPOKOJU

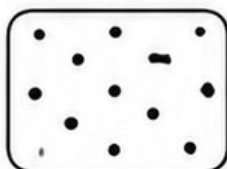
Pokoloruj każdy kamień innym wzorem. Możesz użyć kropek, fal, kresek albo spirali.

Który kamień wygląda najbardziej spokojnie?

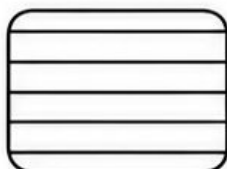
Mój kamień spokoju to: _____



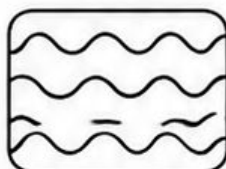
kropki



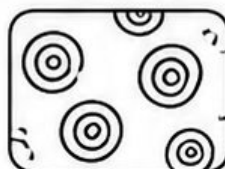
linie



fale



spirale

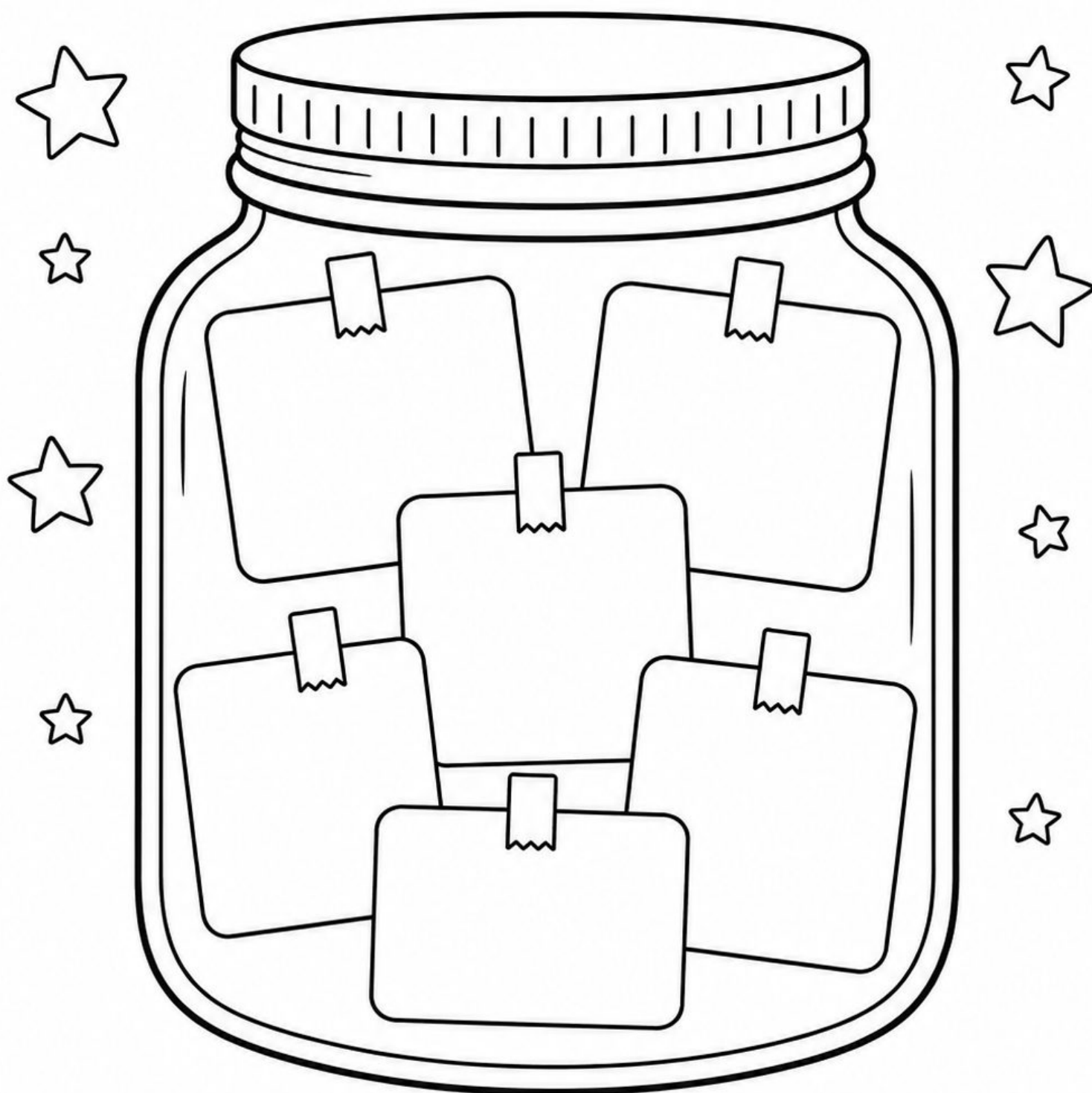


SŁOIK DOBRYCH CHWIL

Pokoloruj słoik i narysuj w nim małe dobre chwile z ostatnich dni.

Którą chwilę chcesz zapamiętać?

Chcę zapamiętać: _____

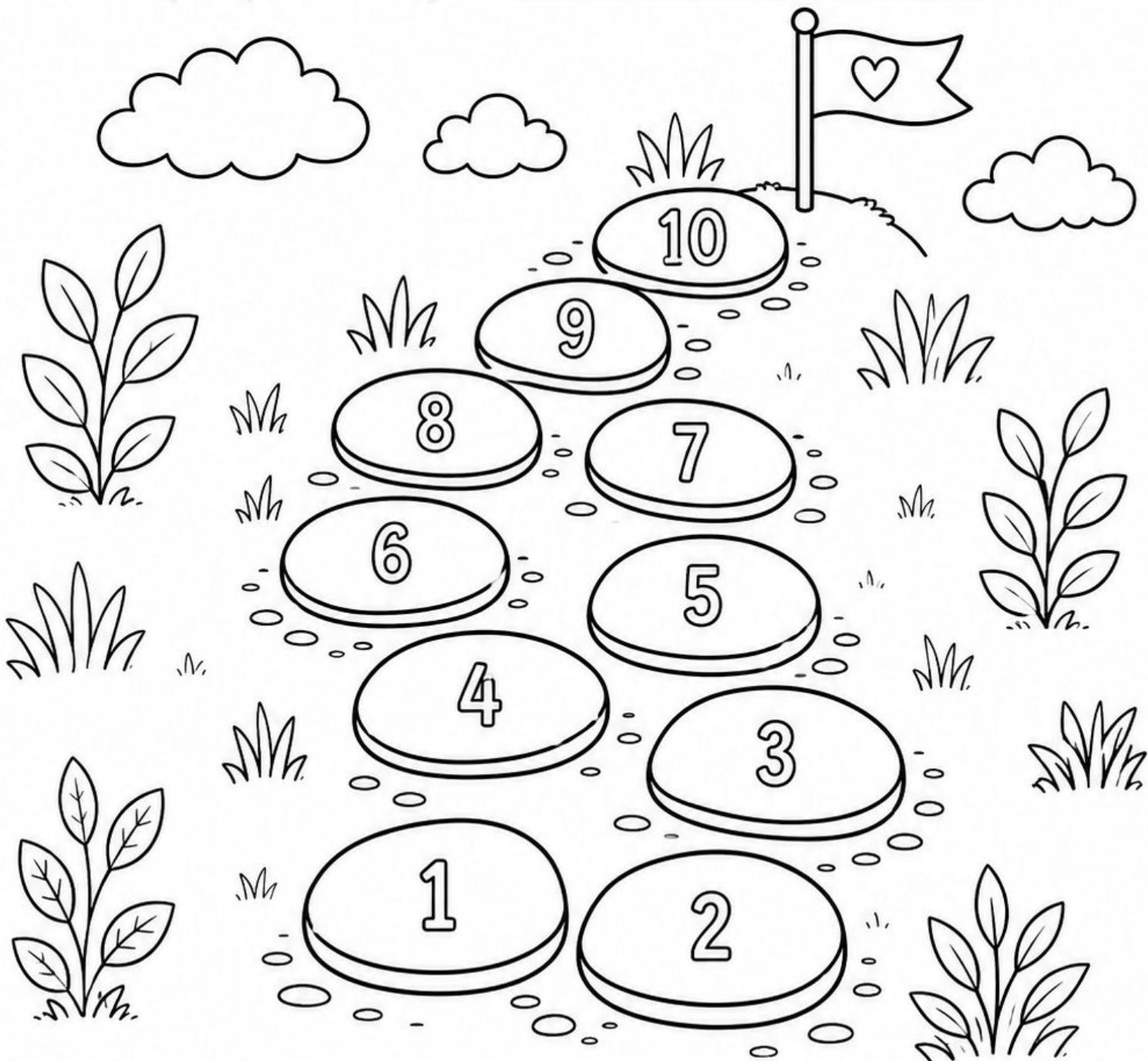


ŚCIEŻKA ODWAGI

Pokoloruj ścieżkę odwagi. Każdy krok może oznaczać coś, co próbujesz zrobić mimo niepewności.

Jaki mały krok odwagi możesz zrobić?

Mój mały krok odwagi to: _____

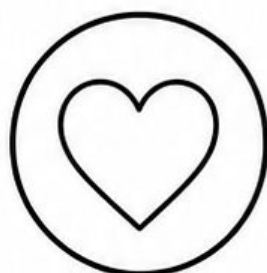


MOJE MIEJSCE W CIELE

Pokoloruj miejsca w ciele, w których dziś czujesz emocje.
Możesz użyć różnych kolorów dla różnych odczuć.

Co mówi ci twoje ciało?

Moje ciało mówi: _____



serce



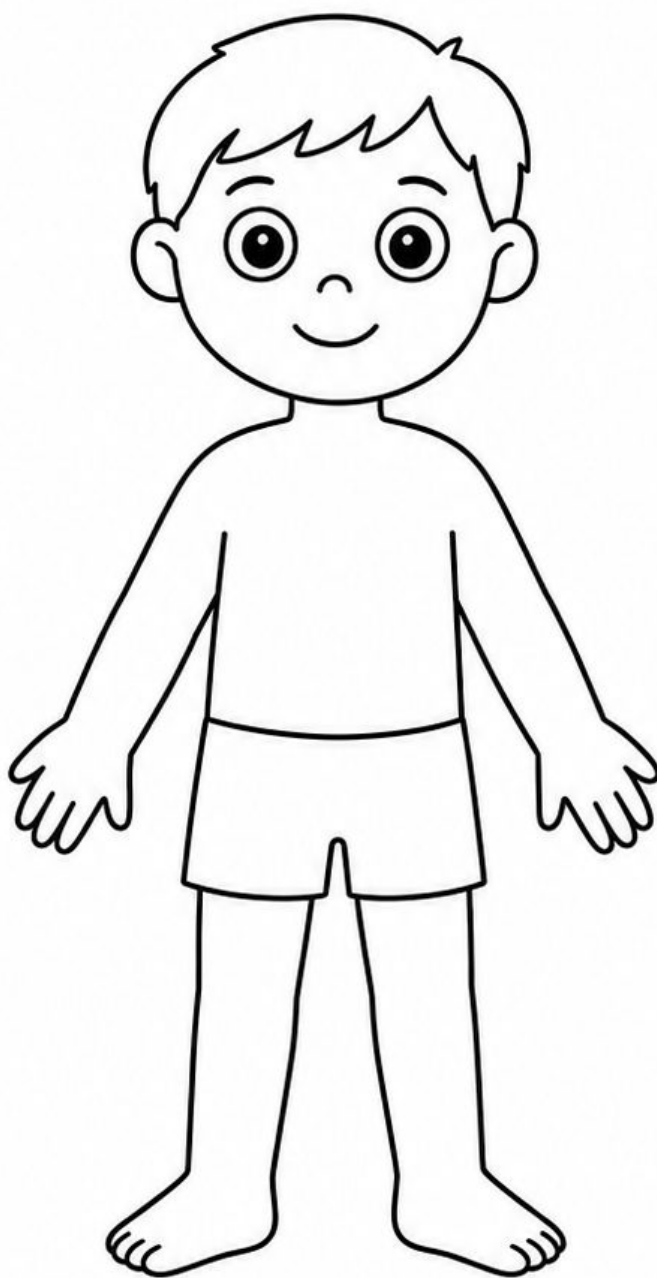
głowa



brzuch



dłonie



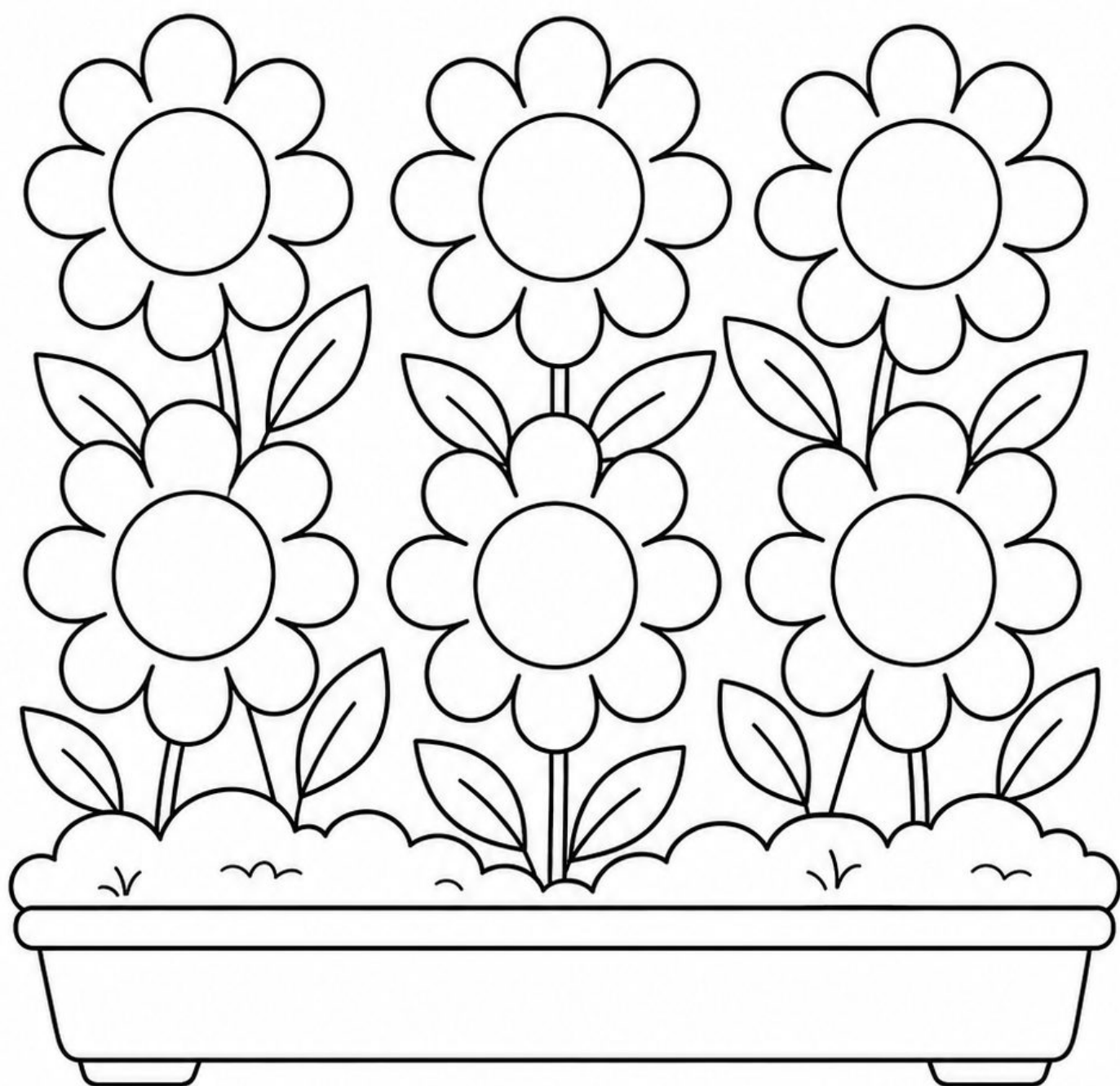
gardło

OGRÓD WDZIĘCZNOŚCI

Pokoloruj kwiaty wdzięczności. W każdym kwiatku możesz wpisać lub narysować jedną dobrą rzecz.

Za co możesz dziś podziękować?

Dziś dziękuję za: _____

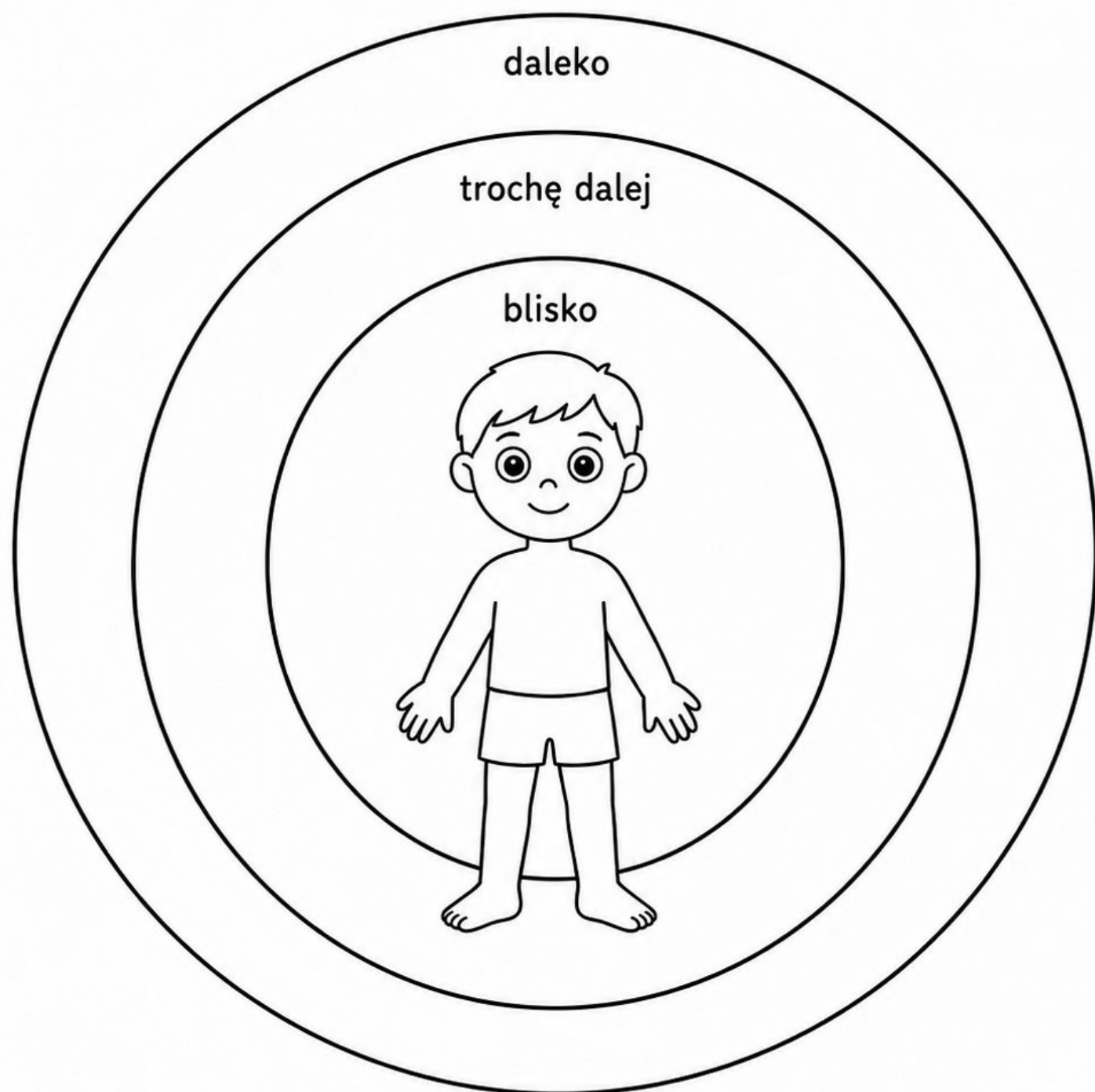


KOLOROWE GRANICE

Pokoloruj przestrzeń wokół postaci tak, aby pokazać, gdzie czujesz się bezpiecznie i czego potrzebujesz.

Co pomaga ci czuć, że twoje granice są szanowane?

Moja granica mówi: _____

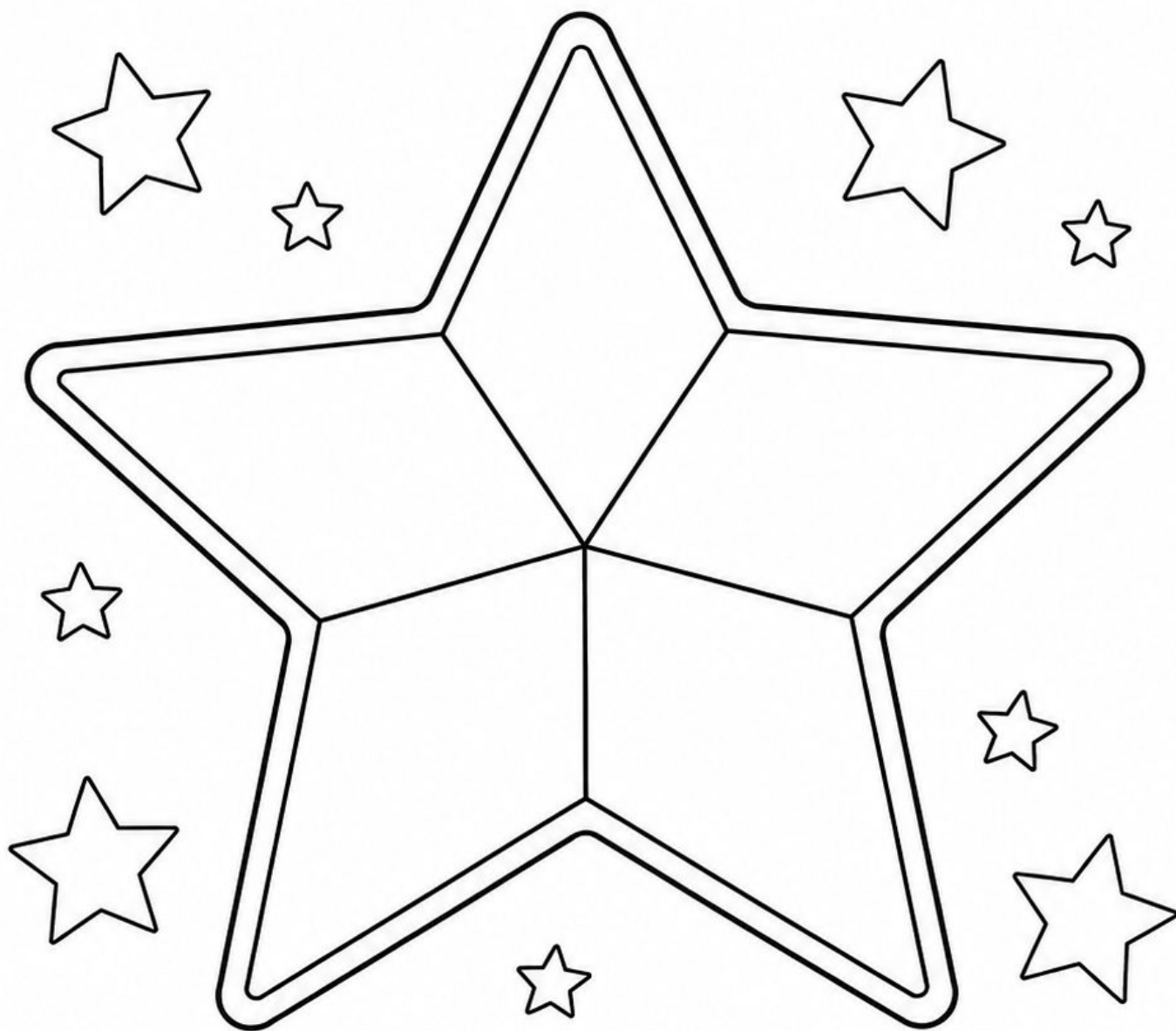


GWIAZDA MOICH MOCNYCH STRON

Pokoloruj gwiazdę. W każdym ramieniu możesz wpisać
albo narysować jedną swoją mocną stronę.

Co dobrego możesz dziś zauważyć w sobie?

Moja mocna strona to: _____

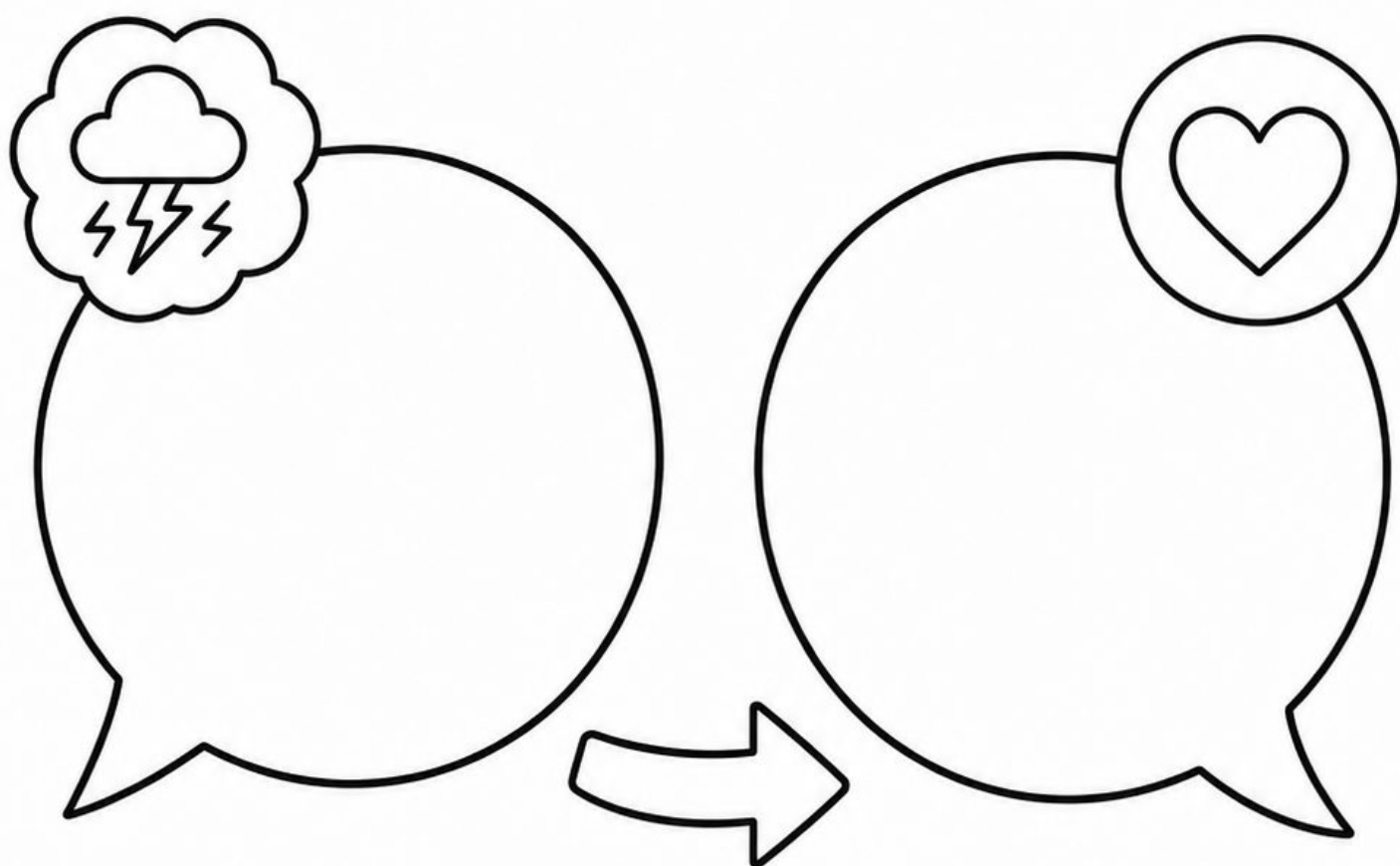


KOLOR MOJEGO GŁOSU

Pokoloruj dymki rozmowy.
Jeden może pokazywać surowy głos,
a drugi głos, który wspiera.

Jakie zdanie może ci dzisiaj pomóc?

Moje wspierające zdanie to: _____



LIŚĆ UWAGAŻNOŚCI

Pokoloruj liść bardzo powoli. Zauważ linie, kształty i miejsca, w których twoja ręka chce się zatrzymać.

Co zauważasz, kiedy kolorujesz wolniej?

Kiedy koloruję powoli, zauważam: _____



MOJA BURZA I MÓJ PARASOL

Pokoloruj burzę i parasol. Burza może pokazywać trudności,
a parasol rzeczy, które pomagają.

Co jest twoim parasolem w trudnym momencie?

Mój parasol to: _____

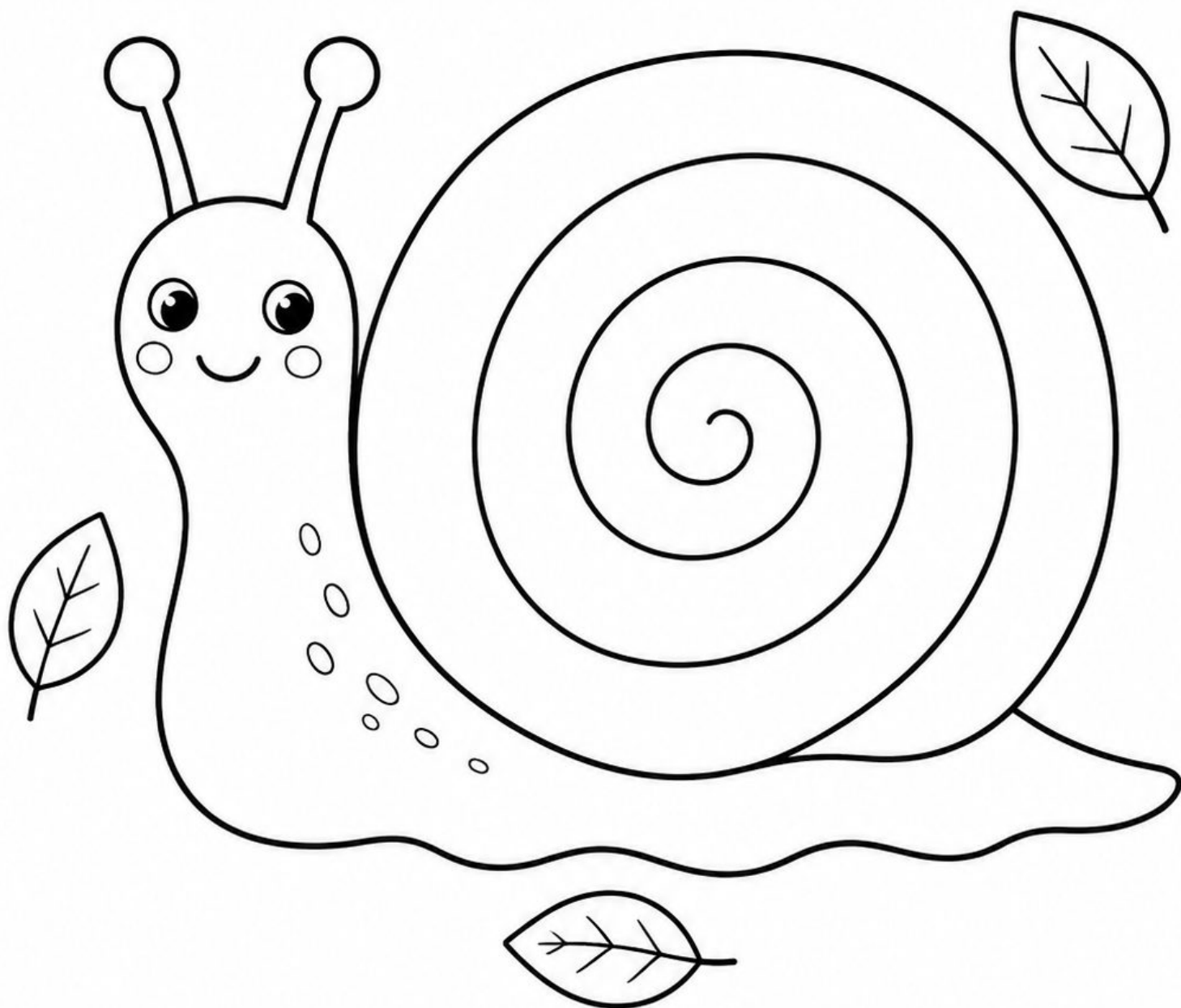


ŚLIMAK POWOLNOŚCI

Pokoloruj ślimaka tak wolno, jak potrafisz.
Każda spirala może być jednym spokojnym oddechem.

Co się zmienia, kiedy robisz coś powoli?

Kiedy zwalniam, czuję: _____



PUDEŁKO SPOKOJU

Pokoloruj pudełko i narysuj w nim rzeczy, które pomagają ci się uspokoić.

Co chcesz mieć w swoim pudełku spokoju?

W moim pudełku spokoju jest: _____

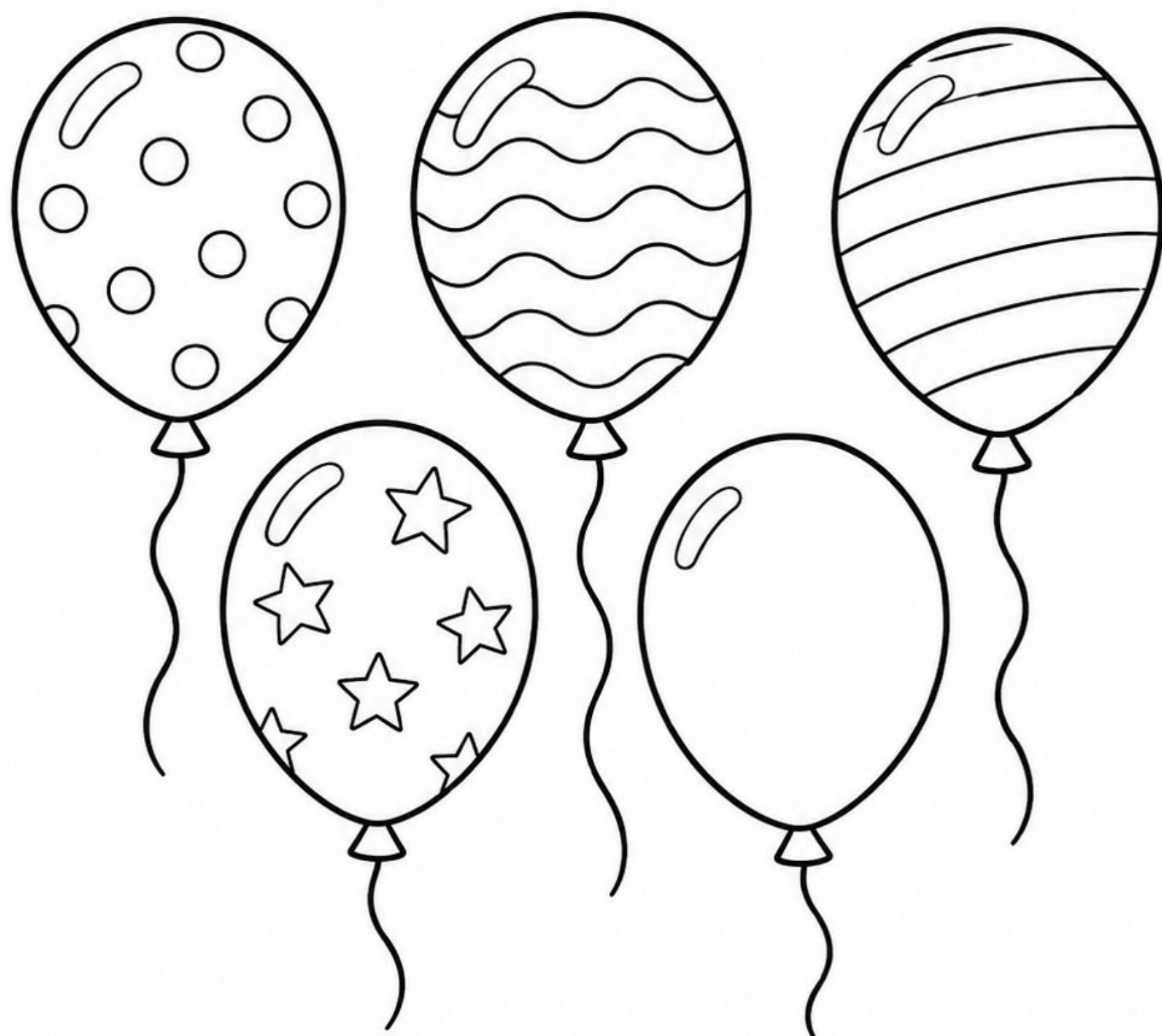


KOLOROWY ODDECH BALONIKA

Pokoloruj balony. Przy każdym balonie zrób jeden spokojny wdech i jeden powolny wydech.

Który balon zabiera trochę napięcia?

Mój balon spokoju ma kolor: _____



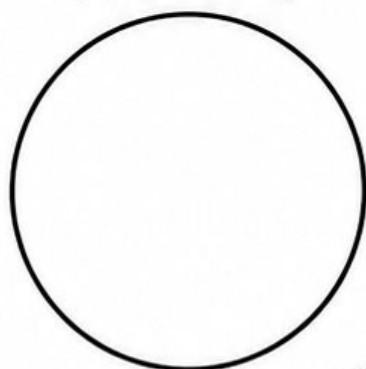
MOST MIĘDZY EMOCJAMI

Pokoloruj most. Po jednej stronie może być emocja, z którą zaczynasz, a po drugiej emocja, do której chcesz się zbliżyć.

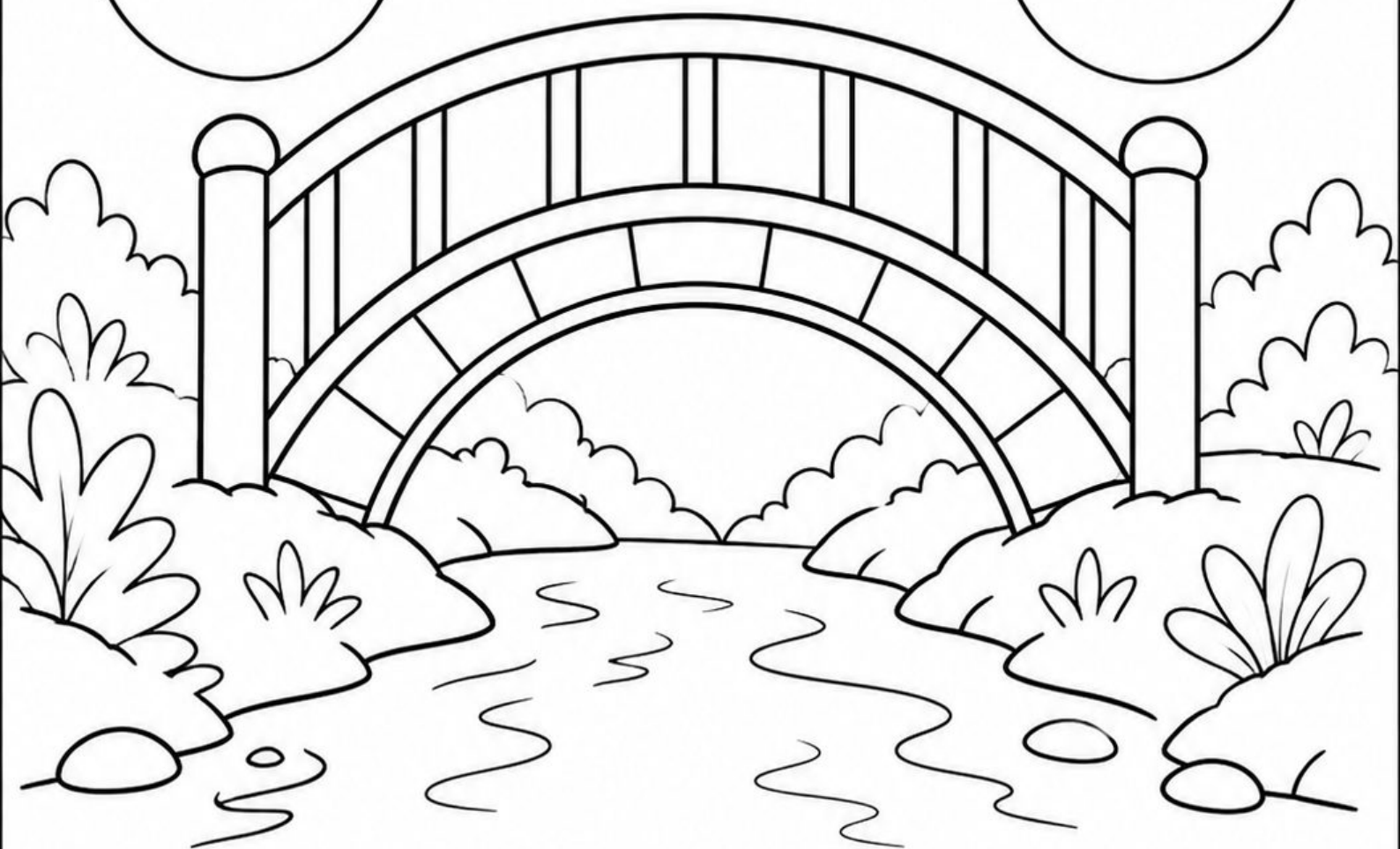
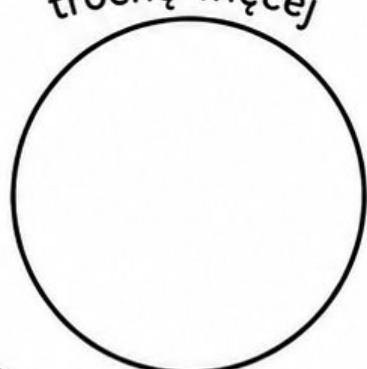
Jaki mały krok pomaga ci przejść przez most?

Mój mały krok to: _____

czuję teraz



chcę poczuć
trochę więcej

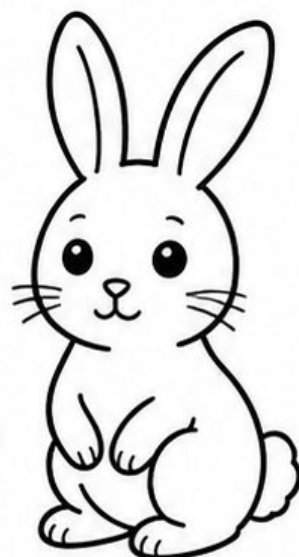
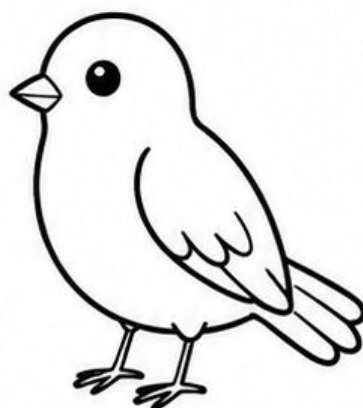
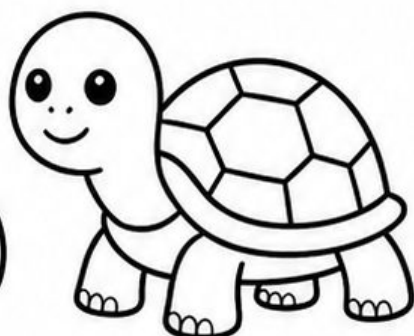
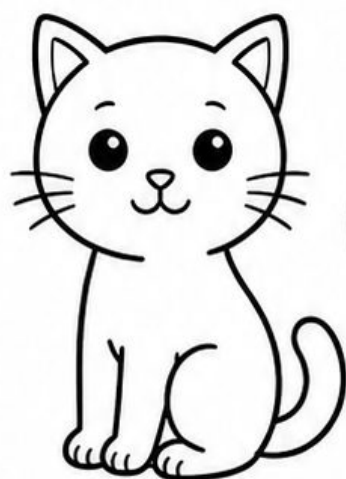


ZWIERZĘ MOJEGO NASTROJU

Pokoloruj zwierzę, które najbardziej pasuje do twojego nastroju. Możesz też dorysować własne zwierzę.

Czy twój nastrój jest szybki, wolny,
cichy, głośny, mały czy duży?

Mój nastrój jest jak: _____



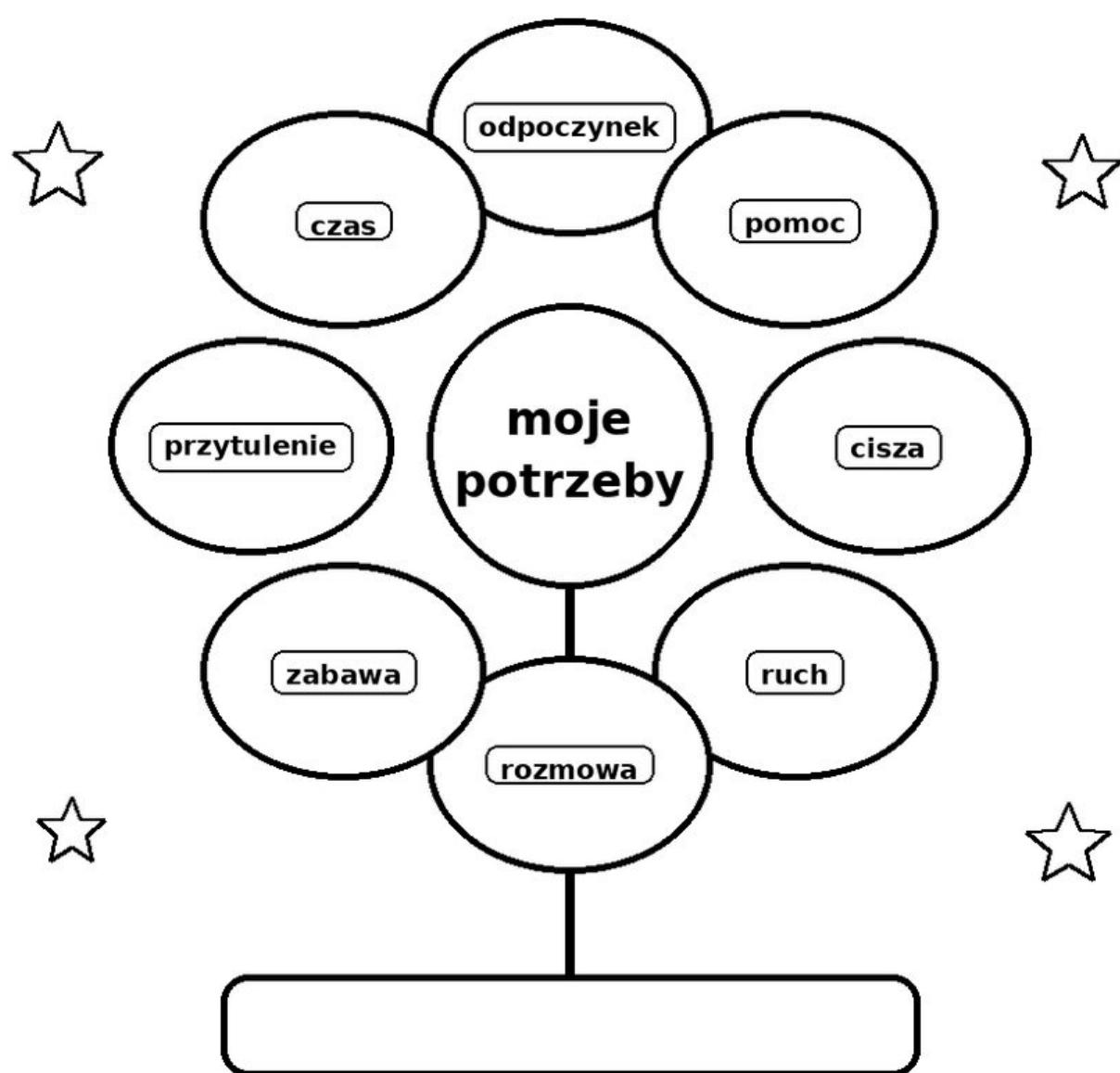
moje zwierzę

KWIAT POTRZEB

Pokoloruj płatki kwiatu. Każdy płatek może oznaczać jedną potrzebę.

Czego dziś potrzebujesz?

Dzisiaj potrzebuje: _____

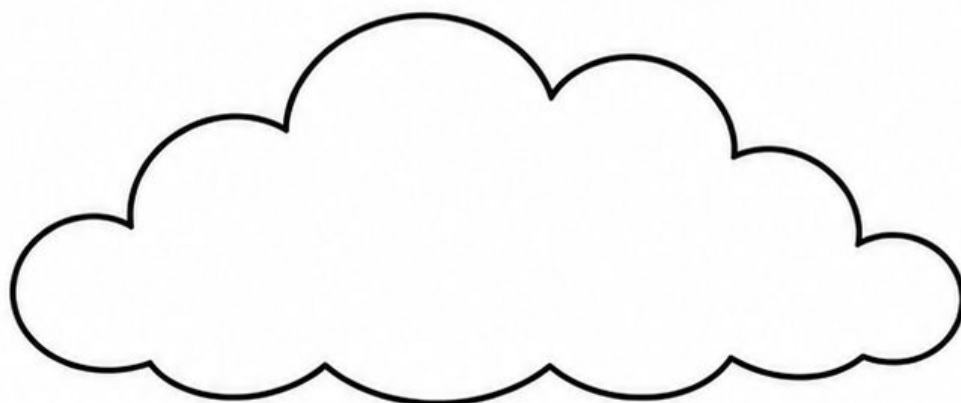
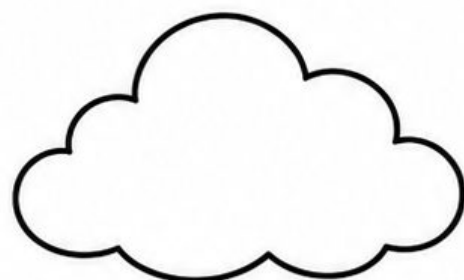
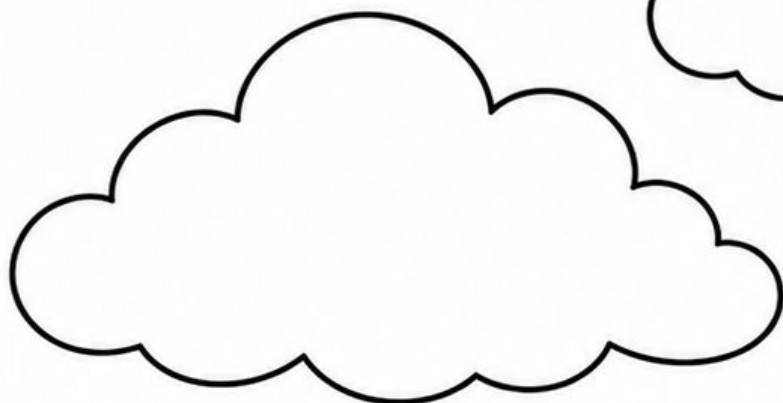
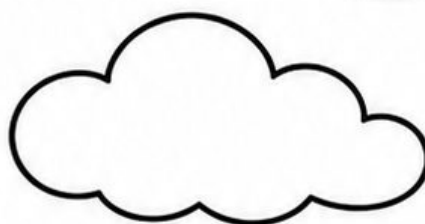
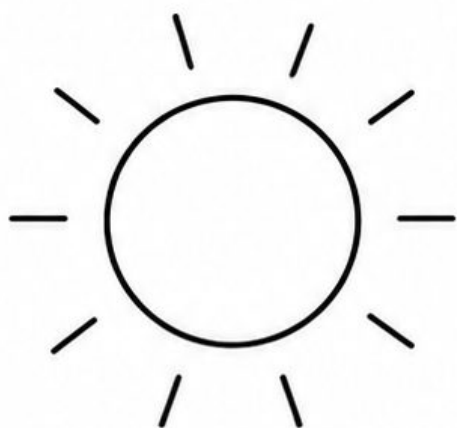


MOJE SPOKOJNE NIEBO

Pokoloruj niebo tak, jak wyglądałoby,
gdyby miało dać ci trochę spokoju.

Jakie chmury chcesz zostawić,
a jakie pozwolić im odpłynąć?

Chcę pozwolić odpłynąć: _____



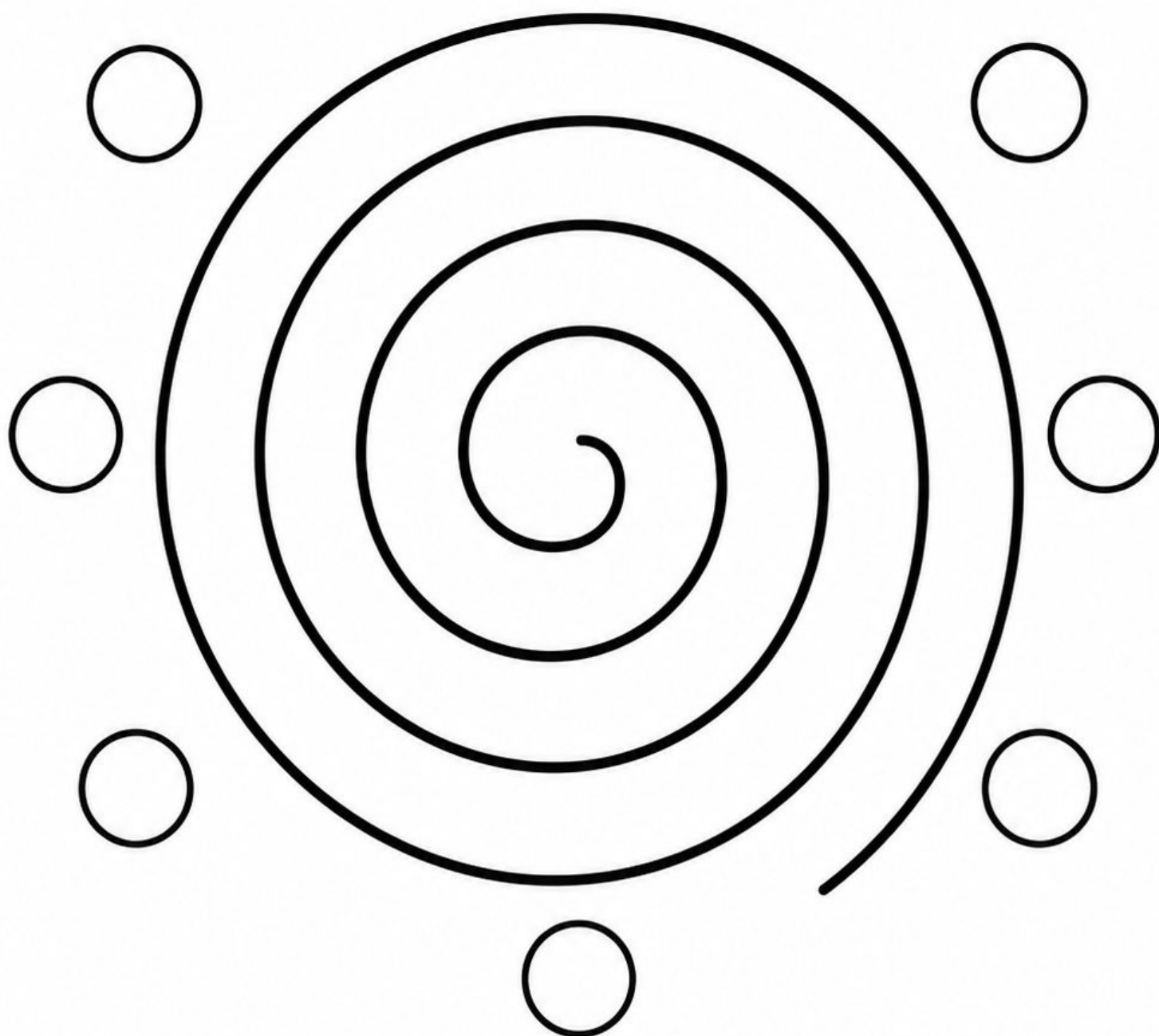
SPIRALNY ODDECH

Prowadź kolor po spirali powoli.

Idź od zewnątrz do środka albo od środka na zewnątrz.

Czy twoja ręka chce przyspieszać, czy zwalniać?

Moja ręka dziś: _____



PIÓRKO LEKKOŚCI

Pokoloruj piórko tak, jakby mogło pomóc ci poczuć się trochę lżej.

Co może dziś stać się odrobinę lżejsze?

Chcę poczuć więcej lekkości w: _____

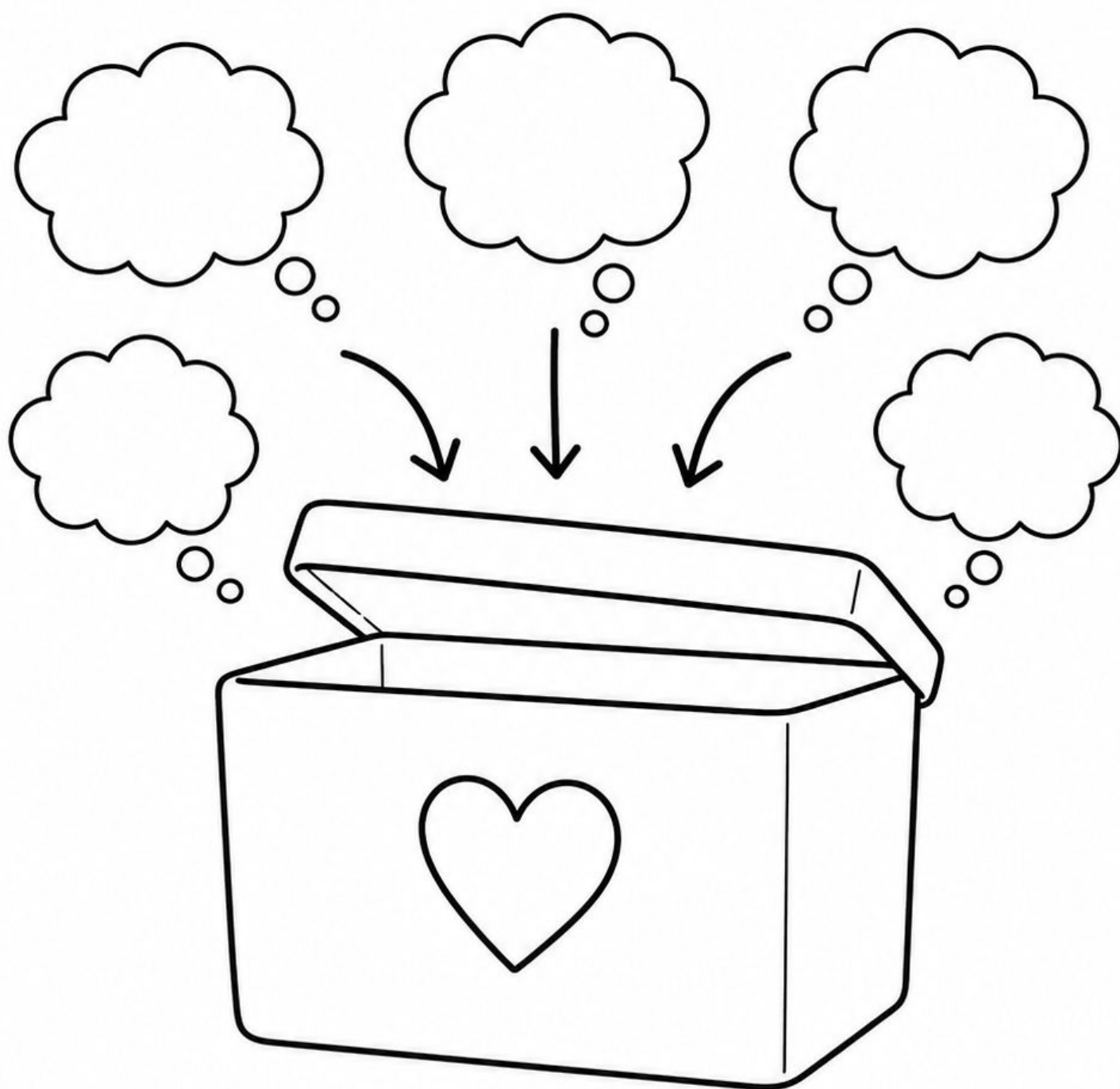


MOJE PUDEŁKO MYŚLI

Pokoloruj pudełko myśli. Możesz narysować myśli, które chcesz na chwilę odłożyć.

Którą myśl chcesz odłożyć na później?

Na później odkładam: _____

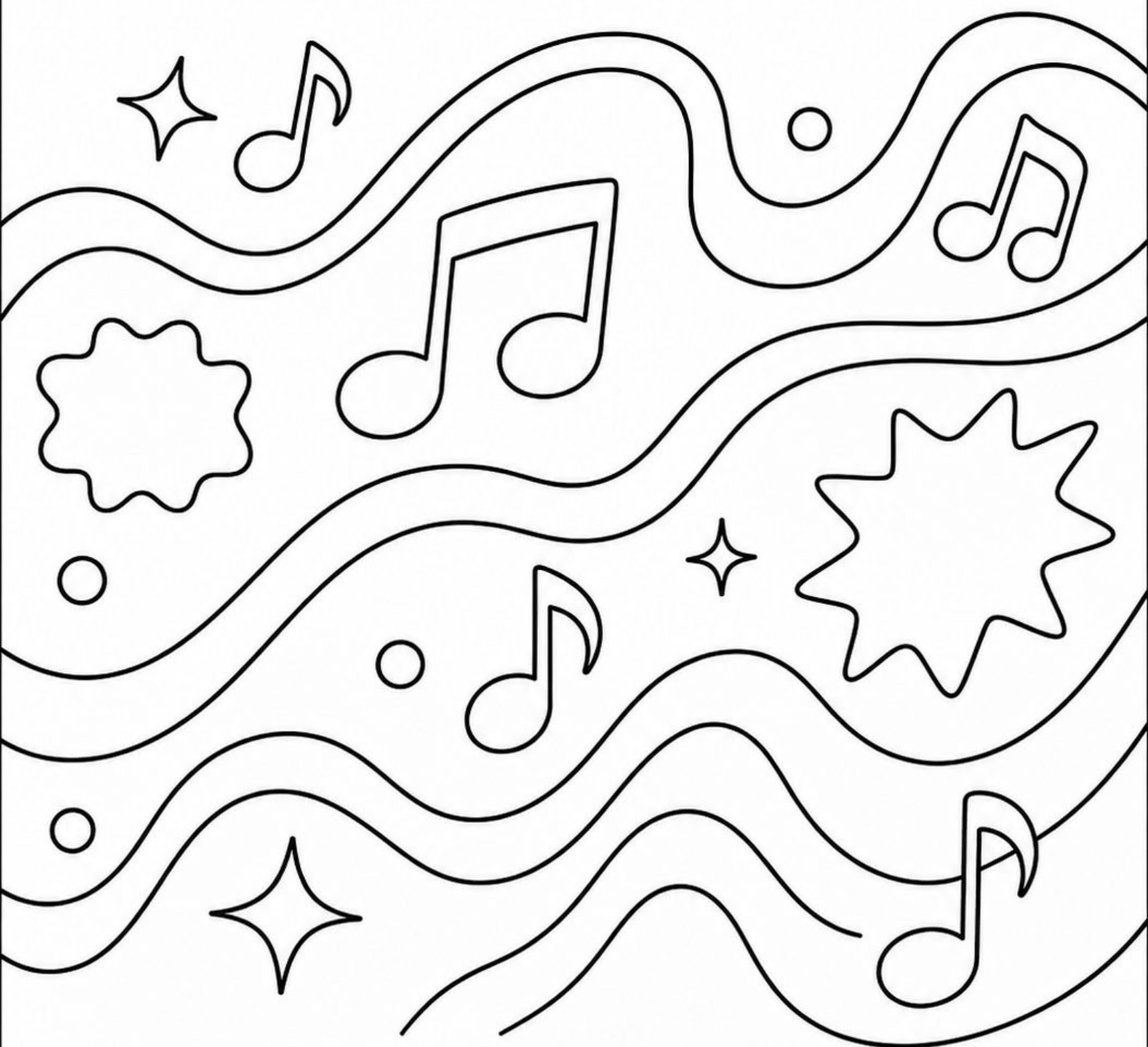


KOLORUJĘ MUZYKĘ

Pomyśl o muzyce albo dźwięku. Pokoloruj linie tak, jakby były muzyką, którą słyszysz lub czujesz.

Czy twoja muzyka jest
szybka, wolna, cicha czy głośna?

Moja muzyka dzisiaj jest: _____

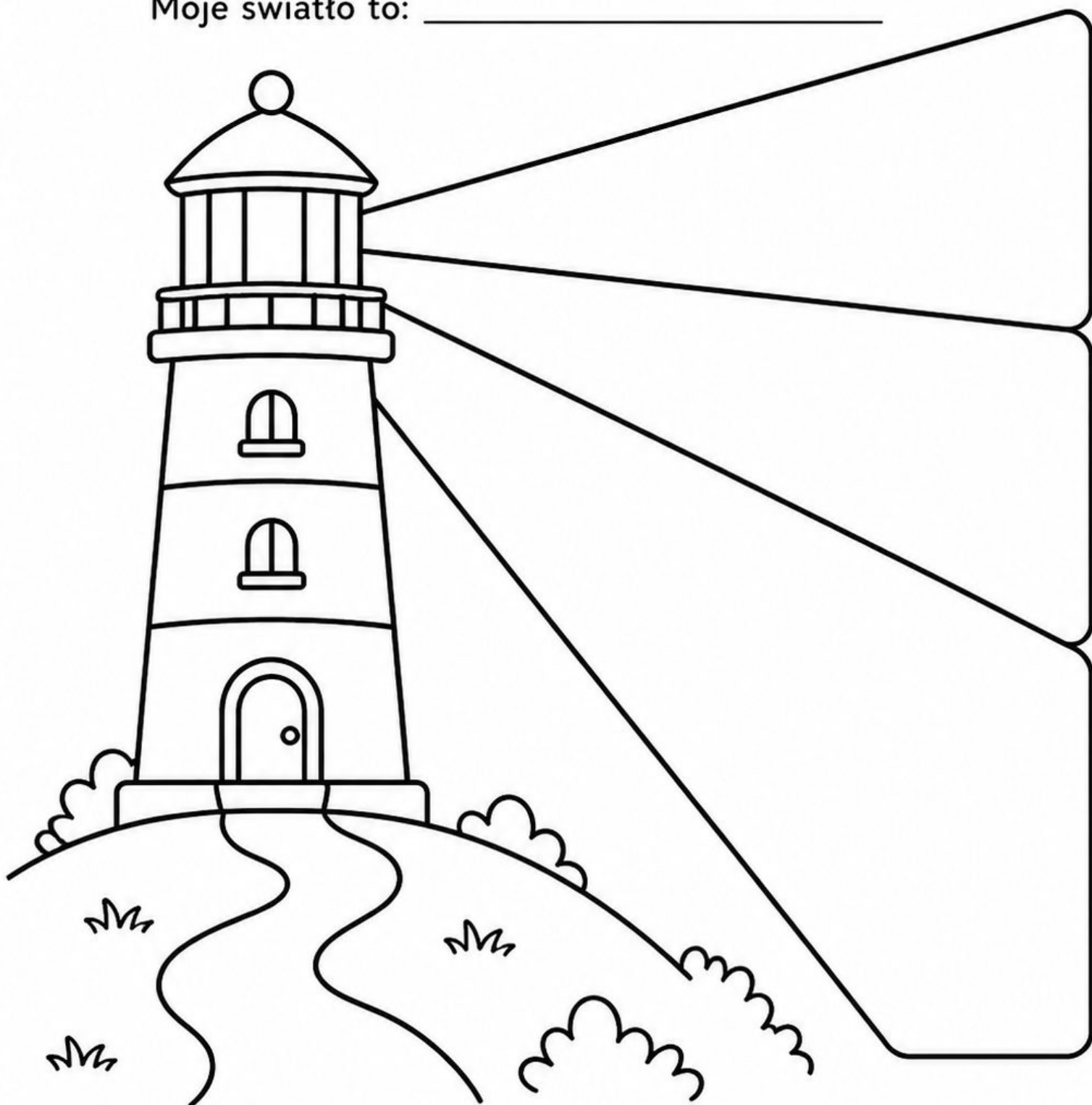


LATARNIA BEZPIECZEŃSTWA

Pokoloruj latarnię tak, aby jej światło pokazywało coś,
co pomaga ci w trudnej chwili.

Co może być twoim światłem, kiedy jest trudno?

Moje światło to: _____



MÓJ KOLOR SNU

Pokoloruj obraz snu tak, aby pomagał ci się wyciszyć.

Jaki kolor pomaga ci odpocząć przed snem?

Mój kolor snu to: _____

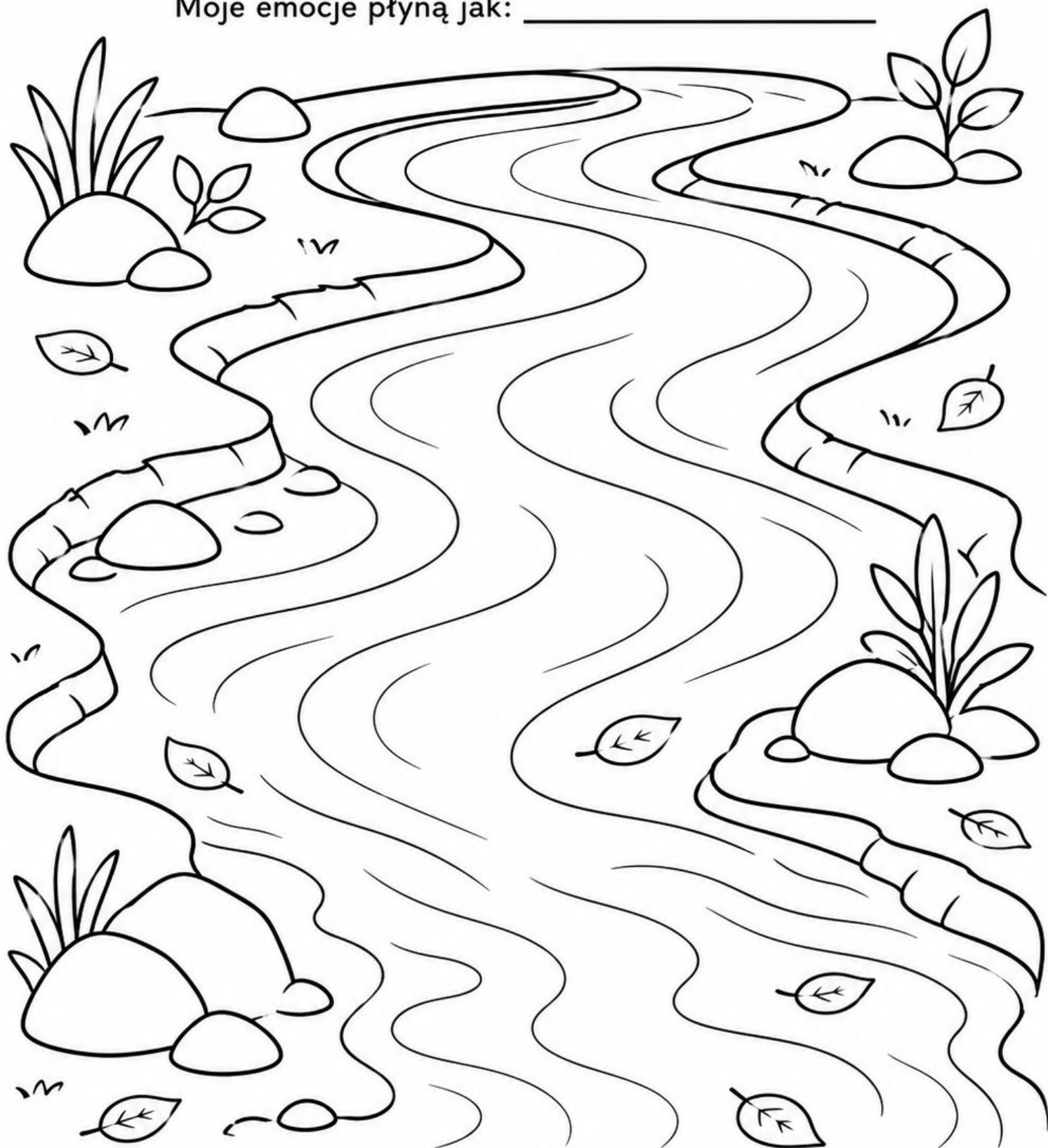


Rzeka emocji

Polecenie dla dziecka: Pokoloruj rzekę emocji. Możesz pokazać miejsca spokojne, szybkie, głębokie albo płytkie.

Pytanie pomocnicze: Jak płyną dziś twoje emocje?

Moje emocje płyną jak: _____



Mój plecak zasobów

Polecenie dla dziecka: Pokoloruj plecak i narysuj w nim rzeczy, które pomagają ci w trudniejszych chwilach.

Pytanie pomocnicze: Co chcesz mieć przy sobie jako wsparcie?

W moim plecaku zasobów mam: _____



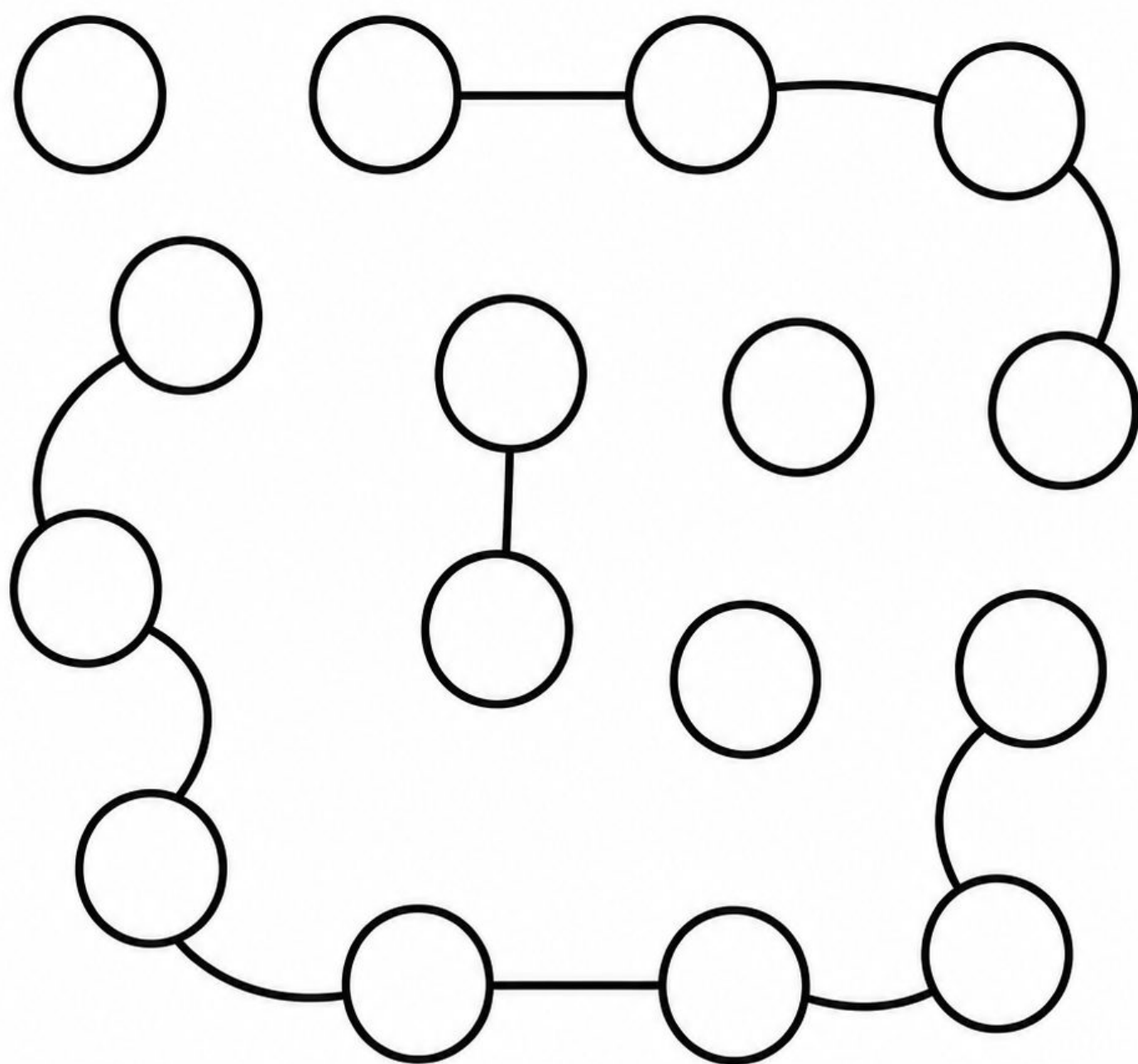
Uważne kropki

Polecenie dla dziecka: Pokoloruj kropki powoli.

Możesz tworzyć rytm, wzór albo drogę z kolorów.

Pytanie pomocnicze: Czy kolorowanie kropek pomaga ci się skupić?

Po tej aktywności czuję: _____

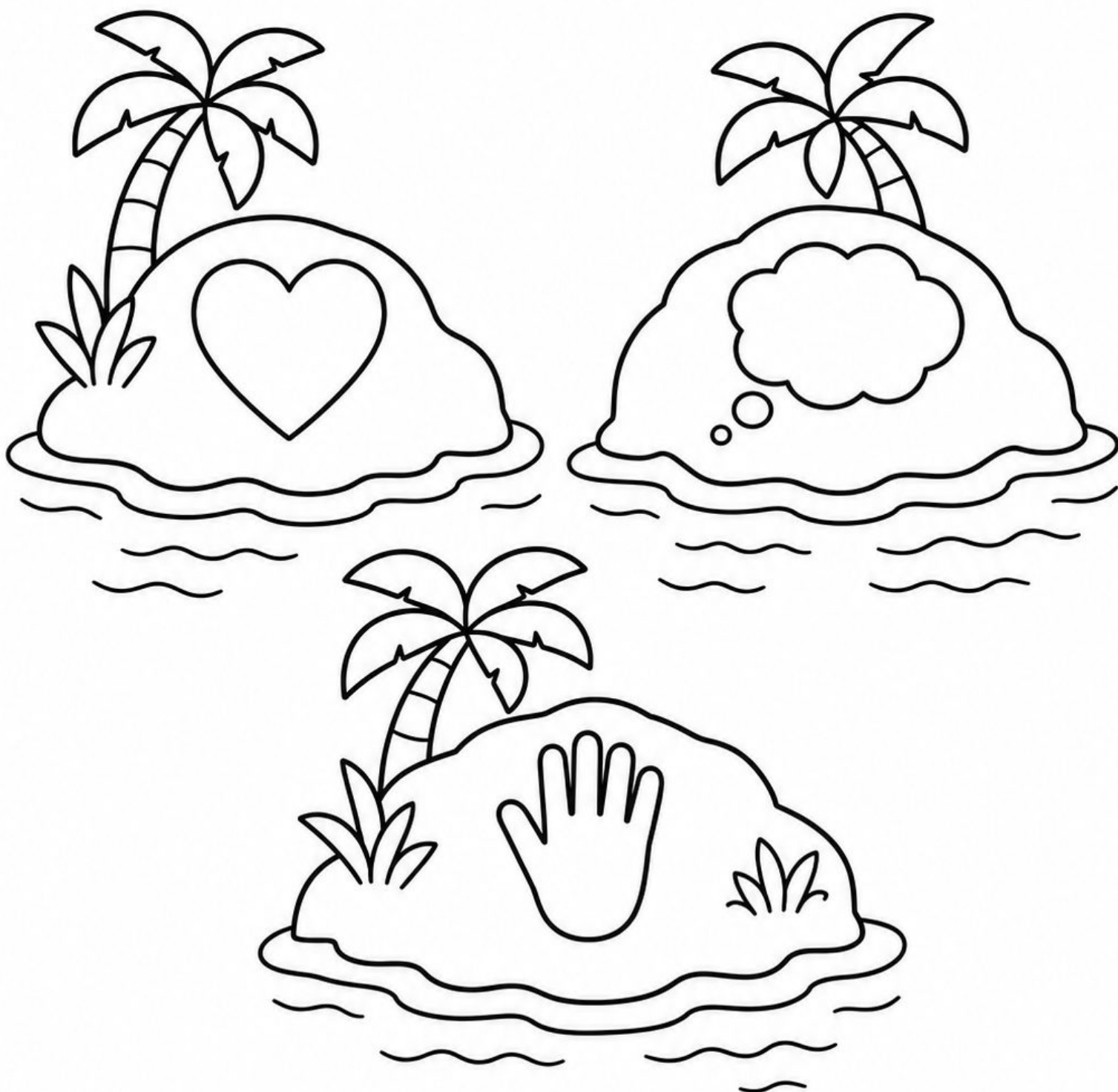


Moje trzy wyspy

Polecenie dla dziecka: Pokoloruj trzy wyspy.
Jedna pokazuje emocje, druga potrzeby, trzecia to, co pomaga.

Pytanie pomocnicze: Na której wyspie chcesz dziś zostać najdłużej?

Dzisiaj wybieram wyspę: _____



Kolorowy kompas

Polecenie dla dziecka: Pokoloruj kompas i wybierz kierunek, którego dziś potrzebujesz.

Pytanie pomocnicze: W którą stronę prowadzi cię twoja potrzeba?

Dzisiaj mój kierunek to: _____



Mój superbohater spokoju

Polecenie dla dziecka: Pokoloruj superbohatera spokoju.

Dorysuj mu moc, która pomaga w trudnych chwilach.

Pytanie pomocnicze: Jaką moc spokoju chciałbyś/chciałabyś mieć?

Moja moc spokoju to: _____

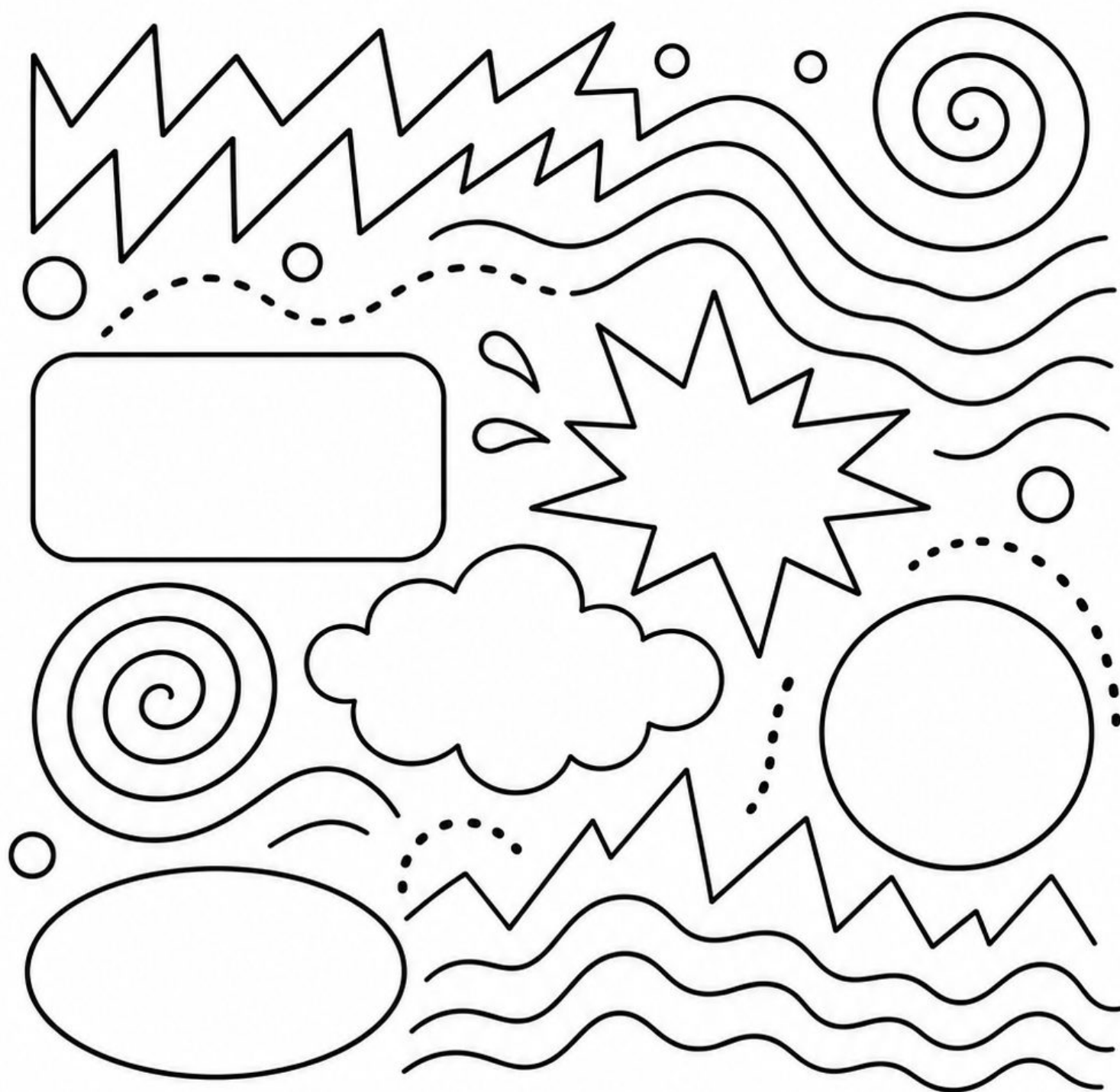


KOLORUJĘ NAPIĘCIE

Polecenie dla dziecka: Pokoloruj linie napięcia.
Możesz użyć mocniejszego albo słabszego nacisku.
Zobacz, co robi twoja ręka.

Pytanie pomocnicze: Czy twoje napięcie jest
ostre, ciężkie, drżące czy szybkie?

Moje napięcie jest: _____

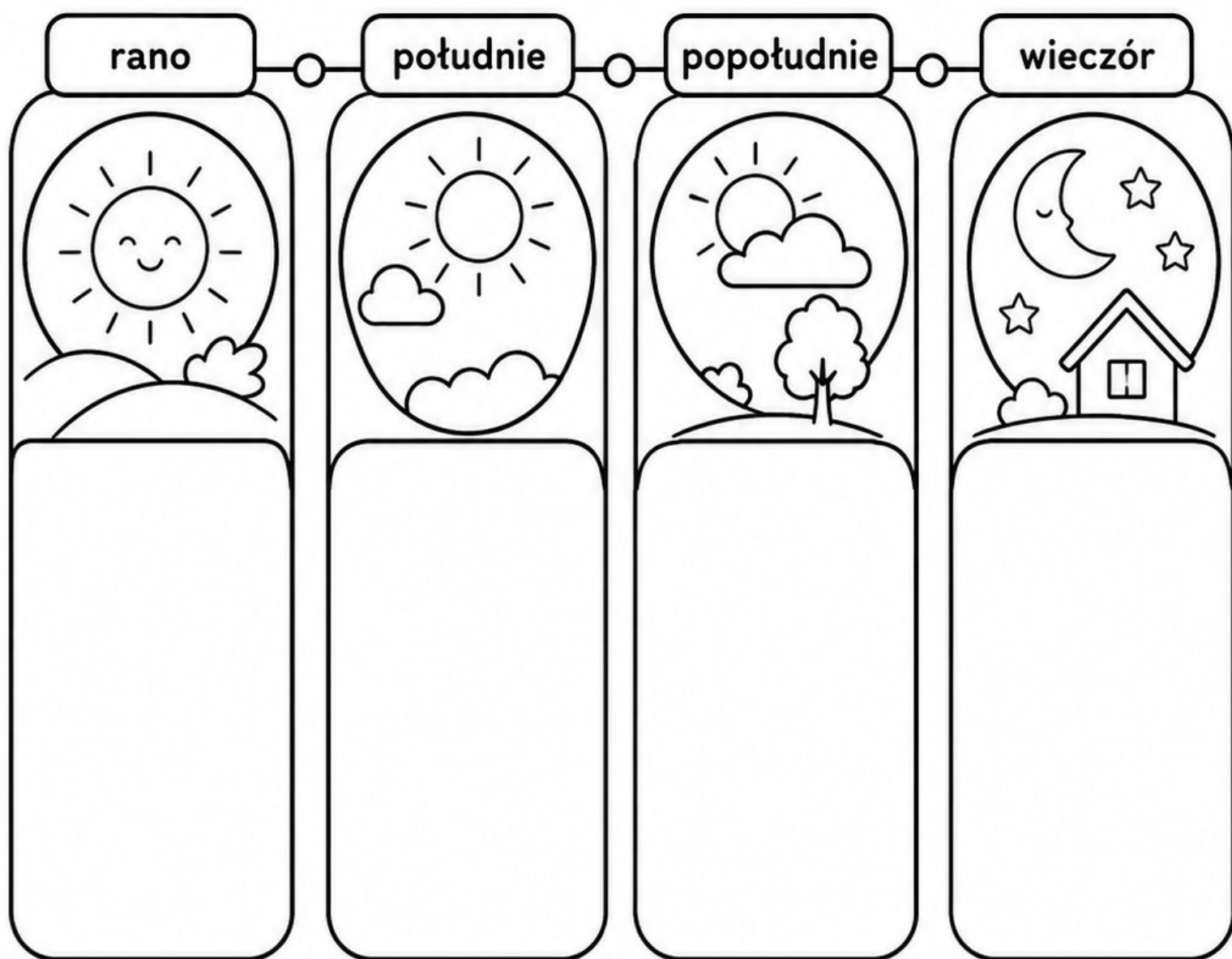


Mój rytm dnia

Polecenie dla dziecka: Pokoloruj rytm swojego dnia.
Możesz używać powtarzających się kolorów albo wzorów.

Pytanie pomocnicze: Która część dnia ma najwięcej energii?

Najwięcej energii mam: _____



Księżyc odpoczynku

Polecenie dla dziecka: Pokoloruj księżyc i wszystko, co pomaga ci odpocząć.

Pytanie pomocnicze: Czego potrzebujesz, żeby twoje ciało mogło odpocząć?

Moje ciało potrzebuje: _____

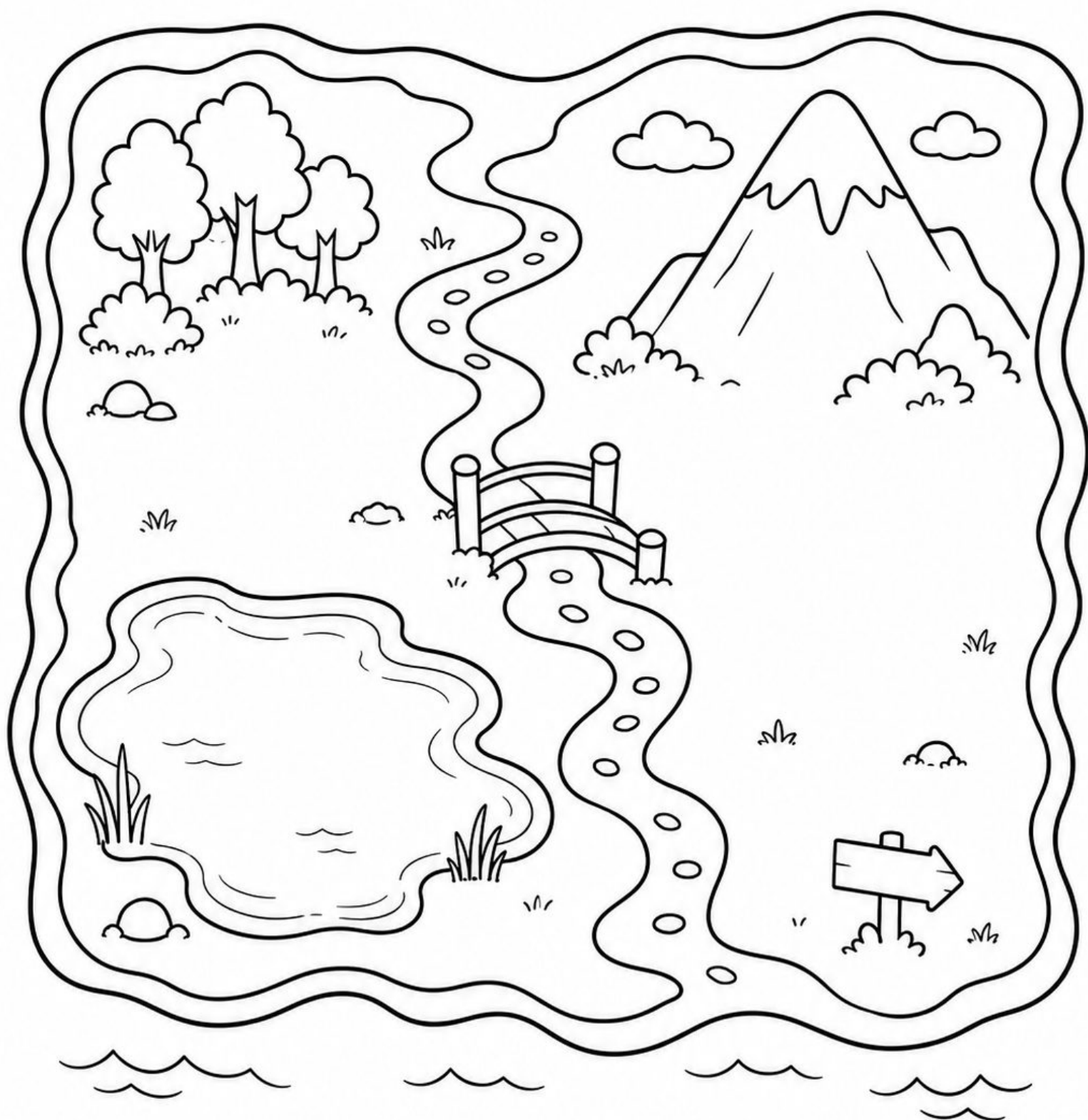


MAPA MOJEJ WYOBRAŹNI

Polecenie dla dziecka: Pokoloruj mapę wyobraźni.
Możesz dorysować miejsca, które istnieją tylko w twojej głowie.

Pytanie pomocnicze: Gdzie na tej mapie czujesz się najlepiej?

Moje najlepsze miejsce na mapie to: _____



KOLOROWE „DZIĘKUJĘ”

Polecenie dla dziecka: Pokoloruj kartkę z podziękowaniem albo stwórz własny rysunek dla osoby, której chcesz podziękować.

Pytanie pomocnicze: Komu chcesz powiedzieć dziękuję?

Dziękuję: _____ za _____

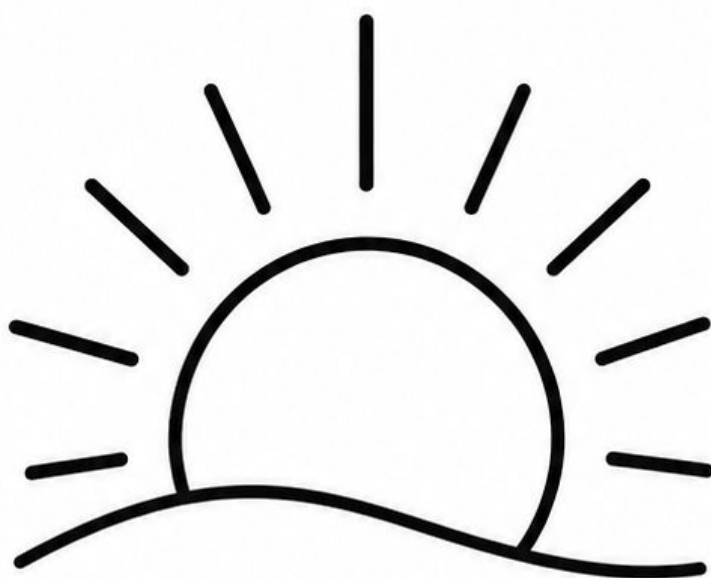
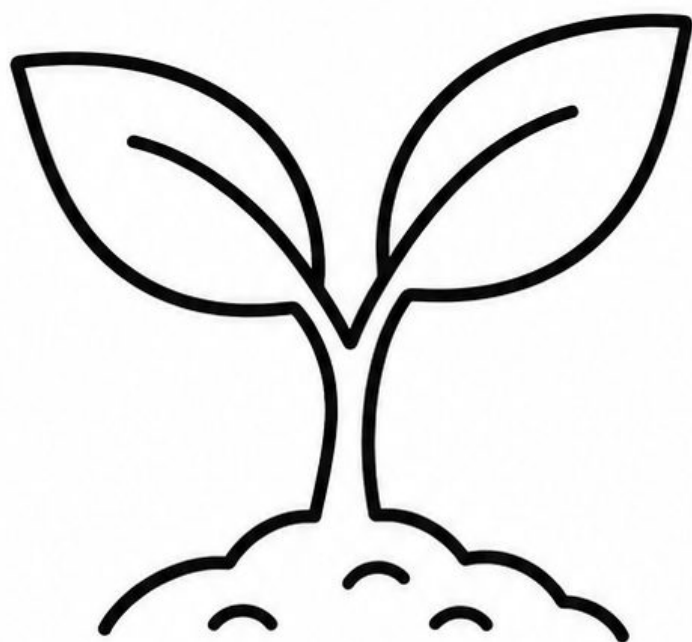


Mój symbol nadziei

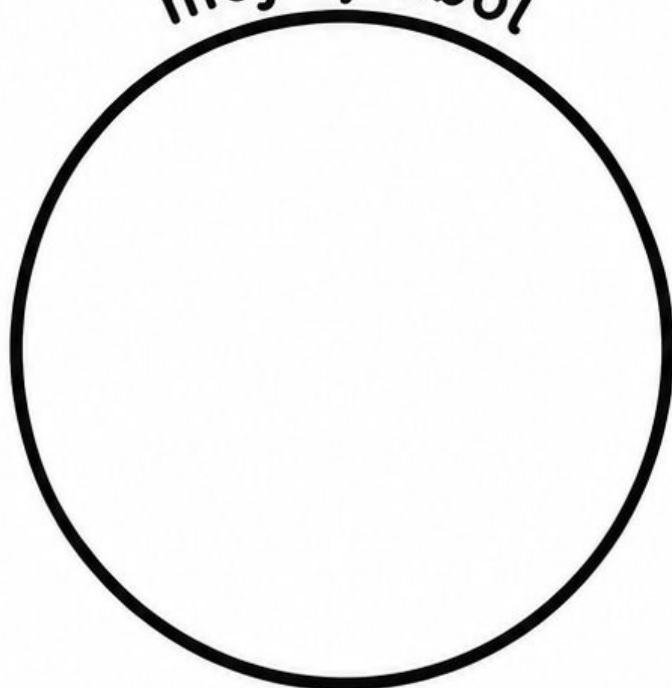
Polecenie dla dziecka: Pokoloruj symbol nadziei. Możesz wybrać słońce, roślinkę, gwiazdkę albo dorysować własny symbol.

Pytanie pomocnicze: Co daje ci choć trochę nadziei?

Nadzieję daje mi: _____



mój symbol

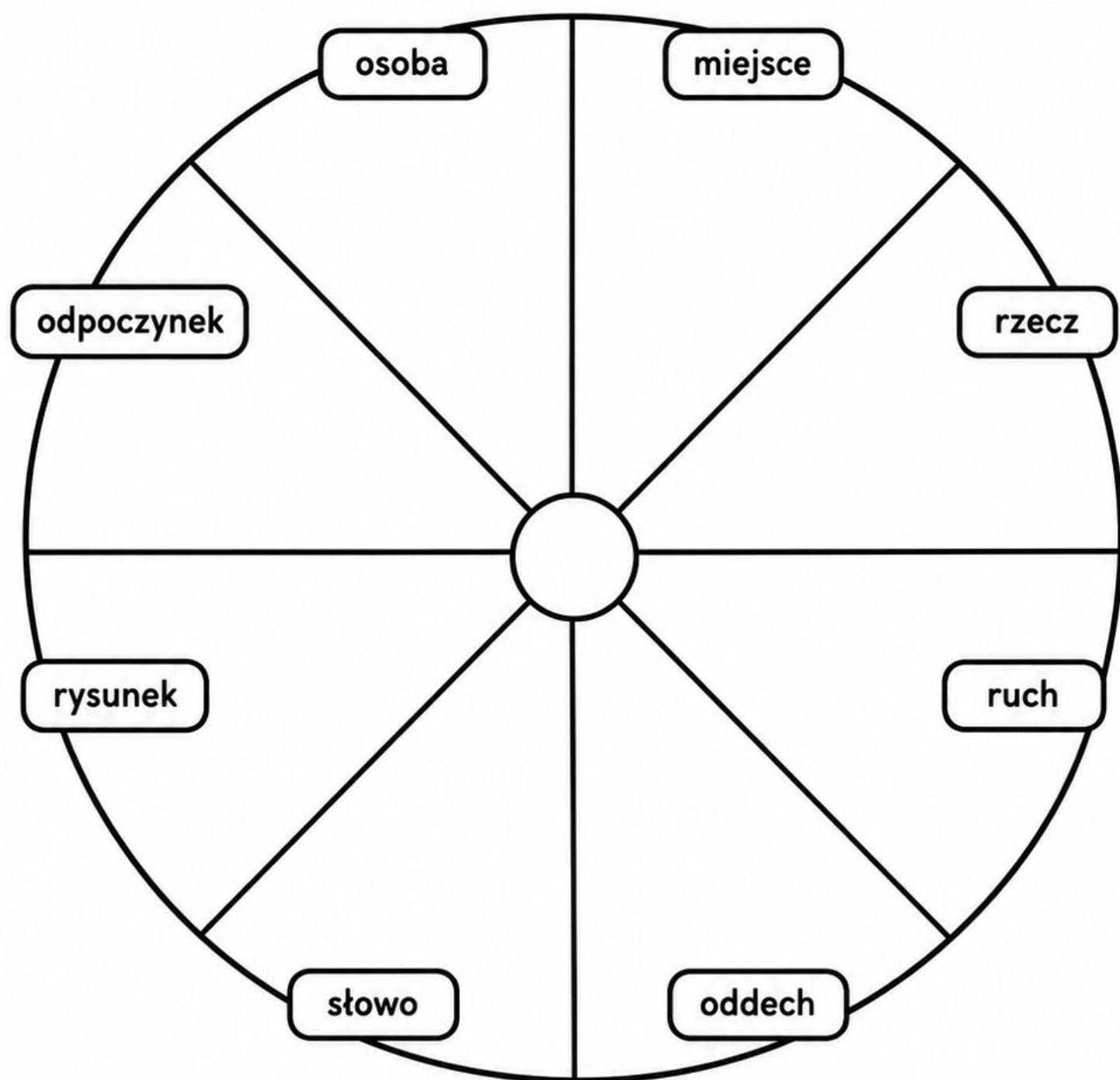


KOŁO RZECZY, KTÓRE MI POMAGAJĄ

Polecenie dla dziecka: Pokoloruj koło pomocy. W każdej części narysuj albo wpisz jedną rzecz, która ci pomaga.

Pytanie pomocnicze: Co chcesz zapamiętać na trudniejszy dzień?

Na trudniejszy dzień chcę pamiętać: _____



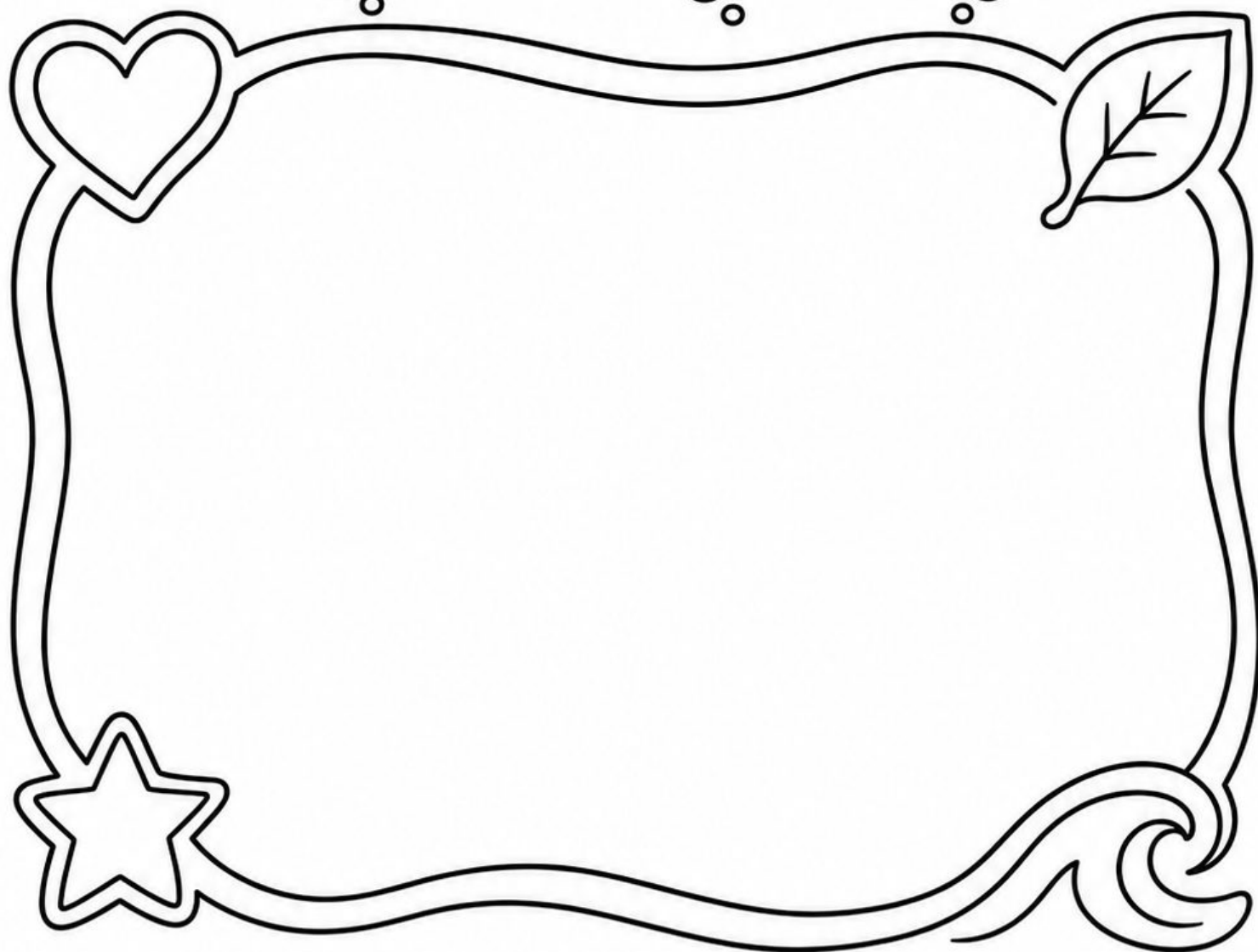
Moja strona domknięcia

Polecenie dla dziecka: Pokoloruj ramkę domknięcia i narysuj w środku coś, co chcesz zabrać ze sobą po tej pracy.

Co dziś
wyraziłem/wyraziłam
przez tworzenie?

Co pomogło mi
najbardziej?

Jaki mały krok
chcę zrobić dalej?



Dzisiaj wyraziłem/wyraziłam: _____

Pomogło mi: _____

Mój kolejny mały krok to: _____