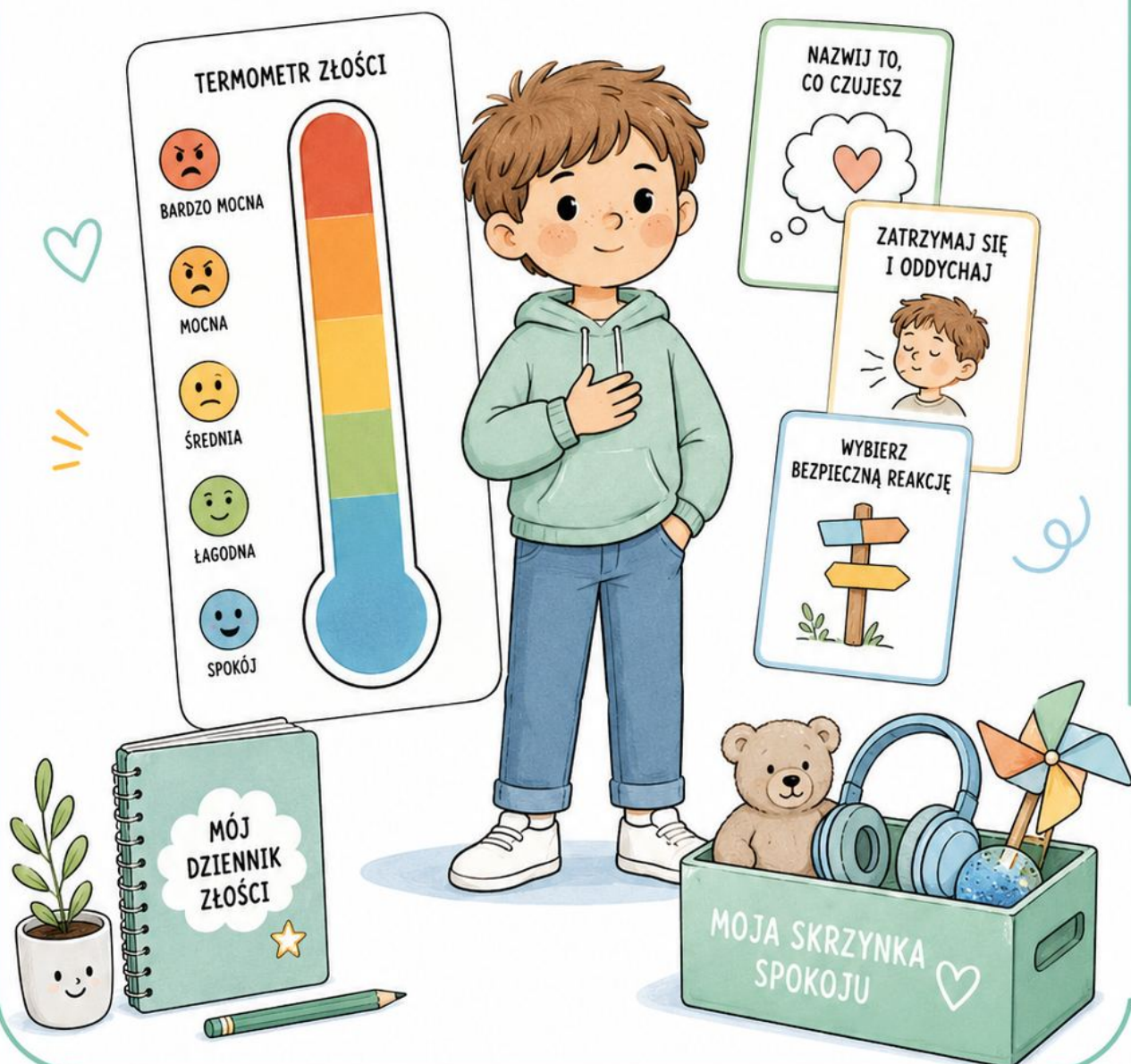


ZESTAW REGULACJI ZŁOŚCI

Praktyczne, wizualne i ludyczne narzędzia
dla dzieci do rozpoznawania złości,
uspokajania ciała i wybierania bezpiecznych reakcji.



PRAWA AUTORSKIE



© Zestaw Regulacji Złości.
Wszelkie prawa zastrzeżone.

Ten materiał został przygotowany do użytku edukacyjnego, terapeutycznego i psychoedukacyjnego. Może być wykorzystywany przez specjalistów podczas sesji, zajęć, konsultacji indywidualnych, pracy grupowej lub jako krótkie ćwiczenie domowe dla dziecka.

- ♥ Zabrania się odsprzedaży, kopiowania, publikowania, rozpowszechniania lub udostępniania całości albo fragmentów materiału bez pisemnej zgody właściciela praw.
- ♥ Materiał nie zastępuje diagnozy, terapii ani indywidualnej oceny specjalisty. Powinien być stosowany z uwzględnieniem wieku dziecka, jego możliwości rozwojowych, poziomu pobudzenia oraz aktualnego poczucia bezpieczeństwa.

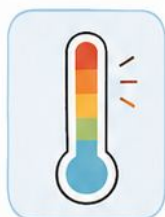
SPIS TREŚCI

00 — Okładka

01 — Prawa autorskie

02 — Spis treści

03 — Wprowadzenie



04 — Moduł 01:

Zrozumienie złości

- 05 — Czym jest złość?
- 06 — Moja złość ma sygnały
- 07 — Termometr złości
- 08 — Co zapala moją złość?
- 09 — Karta pierwszego rozpoznania złości



10 — Moduł 02:

Zatrzymanie i uspokojenie ciała

- 11 — Stop, pauza, oddech
- 12 — Oddech balonika
- 13 — Dłonie spokoju
- 14 — Bezpieczne miejsce w wyobraźni



15 — Moduł 03:

Bezpieczne wyrażanie złości

- 16 — Co mogę zrobić zamiast krzyczeć?
- 17 — Słowa, które pomagają
- 18 — Rysuję moją złość
- 19 — Karta wyboru spokojnej reakcji



20 — Moduł 04:

Plan radzenia sobie ze złością

- 21 — Mój plan na moment złości
- 22 — Przed, w trakcie i po złości
- 23 — Kto i co może mi pomóc?
- 24 — Notatka specjalisty lub opiekuna



25 — Moduł 05:

Ćwiczenie i monitorowanie postępów

- 26 — Tygodniowy trening spokoju
- 27 — Moje małe zwycięstwa nad złością
- 28 — Mapa regulacji złości
- 29 — Podsumowanie i kolejne kroki

JAK KORZYSTAĆ Z TEGO ZESTAWU

- ♥ Ten zestaw został przygotowany po to, aby pomóc dziecku lepiej rozumieć złość i uczyć się bezpiecznych sposobów reagowania. Złość nie jest złą emocją. Jest sygnałem, że coś jest dla dziecka ważne, trudne, niesprawiedliwe, przytłaczające albo niezrozumiałe.
- ♥ Materiał prowadzi dziecko krok po kroku: od zauważenia złości, przez rozpoznanie sygnałów w ciele, określenie jej siły, zatrzymanie reakcji, uspokojenie ciała, aż po wybór bezpiecznego działania.
- ♥ Specjalista może korzystać ze stron elastycznie. Nie trzeba wykonywać wszystkich ćwiczeń po kolei. Najważniejsze jest dopasowanie aktywności do wieku dziecka, poziomu pobudzenia, gotowości do współpracy oraz aktualnej sytuacji.
- ♥ Kiedy złość jest bardzo silna, dziecko może nie być gotowe na długą rozmowę. Wtedy najlepiej zacząć od krótkich, prostych ćwiczeń: oddechu, pauzy, wskazania karty, rysunku albo wyboru jednej pomocnej reakcji.
- ♥ „Regulacja złości” oznacza uczenie się, jak zauważyć złość, zatrzymać się i wybrać bezpieczne zachowanie. Nie chodzi o to, aby złości nigdy nie czuć. Chodzi o to, aby nie krzywdzić siebie, innych ani przedmiotów.

Celem nie jest usunięcie złości.

Celem jest pomóc dziecku przeżyć złość bezpiecznie i zrozumieć, czego potrzebuje.



zauważam
złość



zatrzymuję
się



uspokajam
ciało



wybieram
reakcję



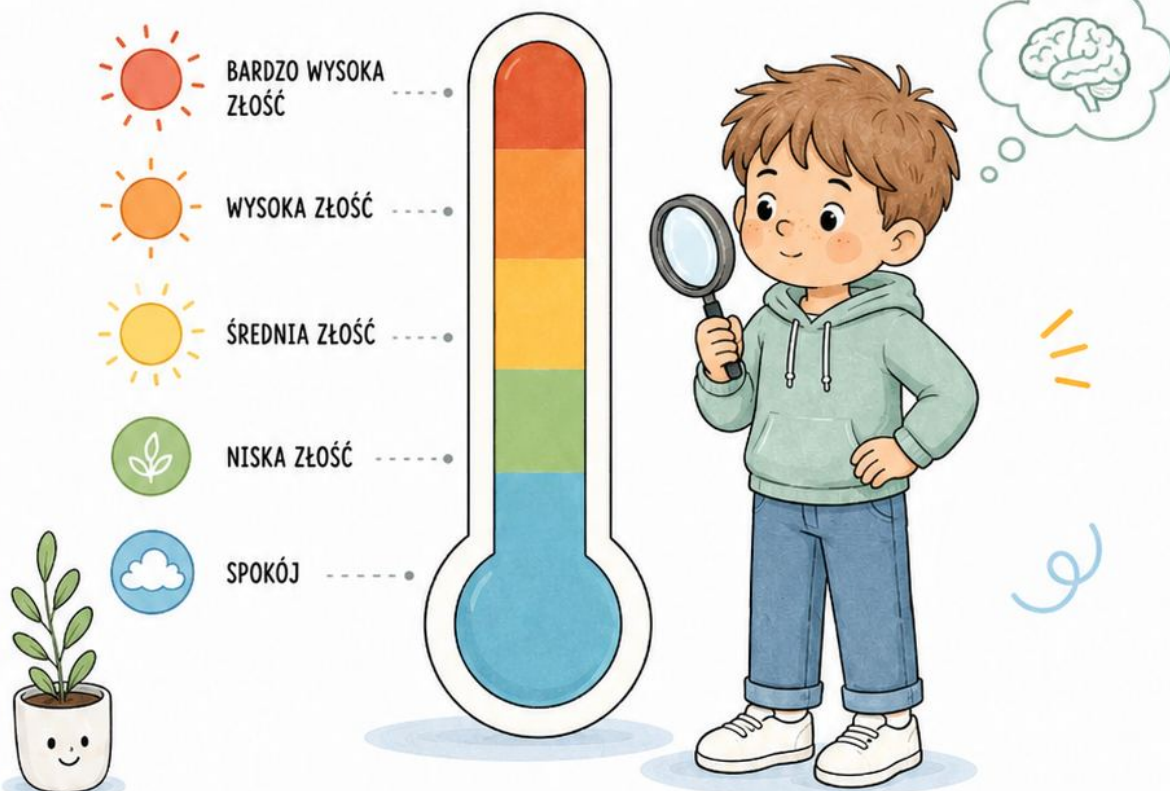
rozmawiam
o tym później

MODUŁ 01

ZROZUMIENIE ZŁOŚCI

Złość jest sygnałem. Możemy nauczyć się ją zauważać, nazywać i prowadzić w bezpieczny sposób.

W tym module dziecko uczy się, czym jest złość, jakie sygnały daje ciało, jak rozpoznać poziom złości oraz co może ją uruchamiać. To pierwszy krok do spokojniejszych reakcji.



CZYM JEST ZŁOŚĆ?



Złość to emocja, która pojawia się wtedy, gdy coś jest dla nas trudne, niesprawiedliwe, zbyt głośne, zbyt szybkie, zbyt wymagające albo kiedy czegoś bardzo potrzebujemy.

Złość może mówić:

„Coś mi przeszkadza.”

„Potrzebuję pomocy.”

„To jest dla mnie za dużo.”

„Chcę, żeby ktoś mnie usłyszał.”

„Potrzebuję przerwy.”

„Coś wydaje mi się niesprawiedliwe.”



Złość nie oznacza, że jestem złym dzieckiem. Złość oznacza, że moje ciało i mój umysł próbują mi coś powiedzieć.



„Emocja” to coś, co czujemy w środku. Emocja może pojawiać się w myślach, w ciele i w zachowaniu.



Przykład:

Jeśli ktoś zniszczy mój rysunek, mogę poczuć złość. Ta złość pokazuje, że rysunek był dla mnie ważny.



Każde dziecko może czuć złość. Najważniejsze jest to, co zrobimy, kiedy złość się pojawi.



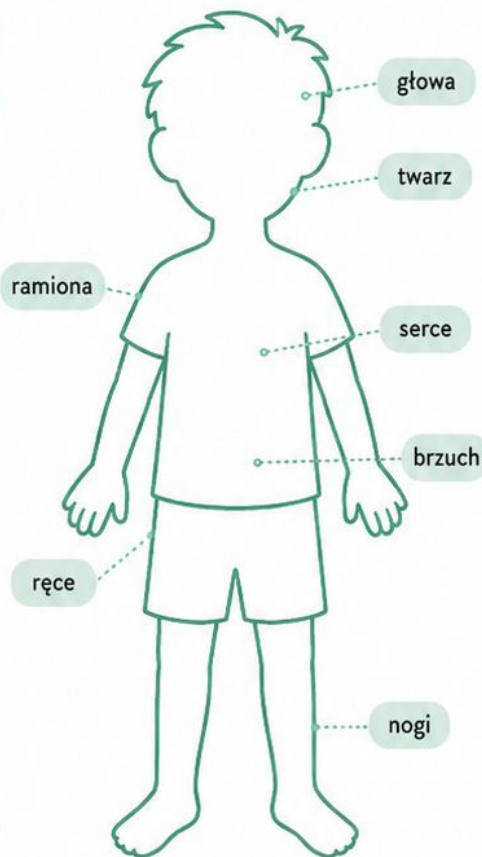
MOJA ZŁOŚĆ MA SYGNAŁY

Złość często daje małe sygnały, zanim stanie się bardzo duża.

Kiedy je zauważę wcześniej, mogę łatwiej się zatrzymać.

Moje ciało może
pokazywać złość tak:

- ☐ szybkie bicie serca
- ☐ gorąca twarz
- ☐ zaciśnięte pięści
- ☐ napięte ramiona
- ☐ szybki oddech
- ☐ ściśnięty brzuch
- ☐ ciężka głowa
- ☐ napięta szczęka
- ☐ tupanie nogą
- ☐ chęć krzyczenia
- ☐ chęć uderzenia czegoś
- ☐ chęć ucieczki



Moje myśli mogą
brzmieć tak:

- ☐ „To niesprawiedliwe!”
- ☐ „Nie chcę tego!”
- ☐ „Nikt mnie nie słucha!”
- ☐ „To za trudne!”
- ☐ „Zostaw mnie!”
- ☐ „Chcę, żeby to się skończyło!”

Moje pierwsze sygnały złości to: _____



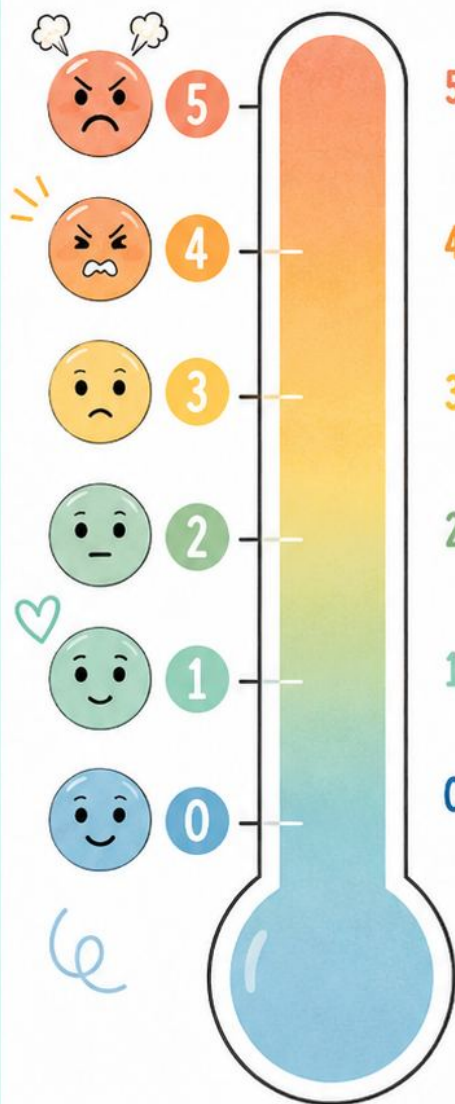
„Sygnał ostrzegawczy” to znak,
który pokazuje, że złość
zaczyna rosnąć.

Moje trzy najczęstsze sygnały

1. _____
2. _____
3. _____

TERMOMETR ZŁOŚCI

Złość może być mała, średnia albo bardzo duża.
Kiedy wiem, jak silna jest moja złość, łatwiej wybrać,
co może mi pomóc.



5 — złość jest ogromna
i trudno mi się zatrzymać

4 — złość jest bardzo silna

3 — jestem wyraźnie zły/zła

2 — złość zaczyna
rosnąć

1 — czuję lekkie
zdenerwowanie

0 — jestem
spokojny/
spokojna

Moja złość teraz
ma poziom:

0 1 2 3 4 5

○ ○ ○ ○ ○ ○

♥

Kiedy moja złość jest
na poziomie 1 albo 2, mogę:

- ☐ powiedzieć, co czuję
- ☐ poprosić o pomoc
- ☐ zrobić spokojny oddech
- ☐ narysować złość



Kiedy moja złość jest
na poziomie 3 albo 4, mogę:

- ☐ zrobić pauzę
- ☐ odejść w bezpieczne miejsce
- ☐ napiąć i rozluźnić dłonie
- ☐ poprosić o przerwę



Kiedy moja złość jest
na poziomie 5, potrzebuję:

- ☐ dorosłego obok
- ☐ bezpieczeństwa
- ☐ mniej słów
- ☐ więcej przestrzeni
- ☐ czasu na uspokojenie ciała



„Poziom” oznacza,
jak mocno coś czuję.
Im wyższa liczba, tym
silniejsza złość.

CO ZAPALA MOJĄ ZŁOŚĆ?

Czasem złość pojawia się po czymś konkretnym.
Możemy sprawdzić, co najczęściej ją zapala.

Moja złość może pojawić się, kiedy:

- ☐ ktoś mi przerywa
- ☐ ktoś zabiera moje rzeczy
- ☐ przegrywam w grze
- ☐ słyszę „nie”
- ☐ muszę czekać
- ☐ ktoś mnie wyśmiewa
- ☐ jest za głośno
- ☐ coś jest za trudne
- ☐ plan nagle się zmienia
- ☐ jestem głodny/głodna
- ☐ jestem zmęczony/zmęczona
- ☐ nie wiem, co będzie dalej
- ☐ ktoś mnie dotyka bez pytania
- ☐ czuję, że nikt mnie nie słucha
- ☐ coś innego: _____

PRZYKŁADY SYTUACJI:



♥ Najczęściej moja złość zapala się, kiedy: _____

☀ Wtedy moje ciało robi: _____

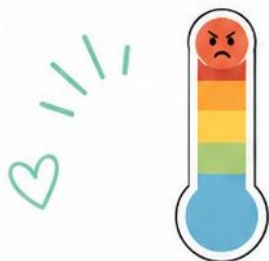
🌀 Wtedy najbardziej potrzebuję: _____

„Wyzwalacz” to sytuacja, słowo, dźwięk, myśl albo zmiana,
która może uruchomić złość.



Kiedy znam swoje wyzwalacze,
mogę wcześniej poprosić o pomoc.





KARTA PIERWSZEGO ROZPOZNANIA ZŁOŚCI



Data: _____

Dzisiaj moja złość pojawiła się, kiedy: _____

Moja złość ma teraz poziom:



Najbardziej czuję złość
w ciele tutaj:



Moje ciało pokazuje złość przez:

- ☐ zaciśnięte pięści
- ☐ szybki oddech
- ☐ gorącą twarz
- ☐ napięte ramiona
- ☐ szybkie bicie serca
- ☐ chęć krzyczenia
- ☐ chęć odejścia
- ☐ inne: _____



Moja myśl w złości brzmi:



Teraz najbardziej potrzebuję:

- | | | |
|---|------------------------------------|---|
| ☐ przerwy | ☐ ruchu | ☐ wyjaśnienia sytuacji |
| ☐ spokojnego głosu dorosłego | ☐ rysowania | ☐ pomocy w nazwaniu emocji |
| ☐ ciszy | ☐ oddechu | ☐ innej pomocy: _____ |



Jedna bezpieczna rzecz, którą mogę teraz zrobić:



Notatka specjalisty:

Zaobserwowane sygnały: _____

Poziom pobudzenia: _____

Co pomogło dziecku najbardziej: _____

Temat do kontynuacji: _____

MODUŁ 02

ZATRZYMANIE I USPOKOJENIE CIAŁA

Kiedy ciało jest bardzo pobudzone, najpierw potrzebuje prostych narzędzi do zatrzymania i wyciszenia.

W tym module dziecko ćwiczy krótkie techniki regulacji: pauzę, oddech, pracę z dłońmi i bezpieczne miejsce w wyobraźni. Ćwiczenia są proste, wizualne i mogą być używane podczas sesji, w klasie albo w domu.



STOP, PAUZA, ODDECH

Kiedy złość zaczyna rosnąć,
mogę zrobić trzy małe kroki.



Krok 1: STOP

Zatrzymuję ciało.

Nie uderzam, nie rzucam, nie krzywdzę
siebie ani innych.



Krok 2: PAUZA

Robię krótką przerwę.

Mogę odsunąć się o krok, usiąść
albo poprosić dorosłego o chwilę.



Krok 3: ODDECH

Biorę spokojny oddech.

Wdech nosem, powolny wydech ustami.



Moje zdanie zatrzymujące:

„Stop. Moja złość jest duża,
ale mogę wybrać bezpieczny krok.”



Kiedy czuję złość, mogę:

- ☐ zatrzymać ręce
- ☐ odsunąć się od sytuacji
- ☐ policzyć do pięciu
- ☐ zrobić jeden długi wydech
- ☐ powiedzieć „potrzebuję przerwy”
- ☐ wskazać kartę pomocy
- ☐ poprosić dorosłego o spokojny głos



„Pauza” to krótka przerwa,
która daje ciału i głowie
czas na zatrzymanie.





ODDECH BALONIKA



Wyobraź sobie, że w twoim brzuchu jest mały balonik. Kiedy robisz wdech, balonik delikatnie się napętnia. Kiedy robisz wydech, balonik powoli się opróżnia.

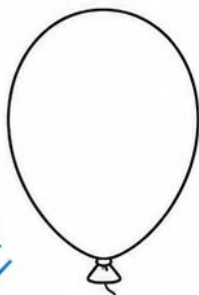
Instrukcja krok po kroku:

- 1 Połóż jedną dłoń na brzuchu.
- 2 Zrób spokojny wdech nosem.
- 3 Wyobraź sobie, że balonik rośnie.
- 4 Wypuść powietrze powoli ustami.
- 5 Wyobraź sobie, że balonik robi się mniejszy.
- 6 Powtórz ćwiczenie trzy razy.



Moje trzy oddechy:

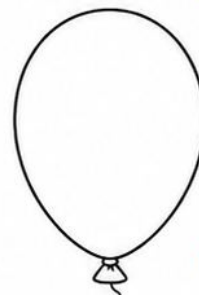
Oddech 1: wdech → wydech



Oddech 2: wdech → wydech



Oddech 3: wdech → wydech



Po ćwiczeniu moje ciało jest:

- | | |
|---|---|
| ☐ trochę spokojniejsze | ☐ lżejsze |
| ☐ nadal napięte | ☐ nie wiem jeszcze |
| ☐ senne | |



Ważna wskazówka dla specjalisty:

Nie zmuszaj dziecka do bardzo głębokiego oddechu. Oddech ma być spokojny, łagodny i bezpieczny. Jeśli dziecko nie chce zamykać oczu, może patrzeć na obrazek balonika.



DŁONIE SPOKOJU

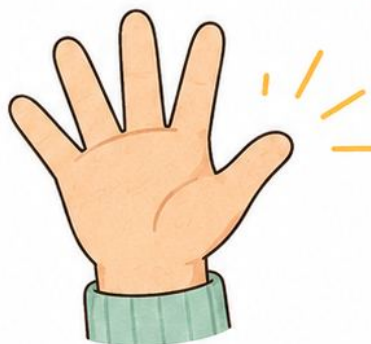
Kiedy złość jest w rękach, mogę nauczyć dłonie wracać do spokoju.



napięcie



rozluźnienie



Ćwiczenie:

- 1 Zaciśnij dłonie w pięści, ale nie za mocno.
- 2 Policz powoli: 1, 2, 3.
- 3 Rozluźnij dłonie.
- 4 Otwórz palce jak promienie słońca.
- 5 Potrząśnij delikatnie dłońmi.
- 6 Powtórz trzy razy.

Moje dłonie przed ćwiczeniem były:

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ napięte | ☐ zaciśnięte |
| ☐ gorące | ☐ spokojne |
| ☐ ruchliwe | ☐ inne: _____ |



Moje dłonie po ćwiczeniu są:

- | | |
|--|---|
| ☐ luźniejsze | ☐ zmęczone |
| ☐ spokojniejsze | ☐ nie wiem jeszcze |
| ☐ nadal napięte | |



Moje dłonie mogą być silne i bezpieczne.



Rozluźnienie” oznacza zmniejszenie napięcia w ciele.

Dłoń nie musi już być zaciśnięta ani gotowa do uderzenia.



Ćwiczenie można wykonać razem z dzieckiem.

Mów spokojnym głosem i pokazuj ruchy powoli.

Nie wykonuj ćwiczenia, jeśli dziecko ma ból dłoni lub nie chce dotykać tej części ciała.



WYKONAM ĆWICZENIE:



BEZPIECZNE MIEJSCE W WYOBRAŹNI

Czasem, kiedy złość jest duża, możemy na chwilę
wyobrazić sobie miejsce, w którym ciało czuje się bezpiecznie.

Moje bezpieczne miejsce może być:

- ☐ pokojem
- ☐ ogrodem
- ☐ lasem
- ☐ plażą
- ☐ kącikiem z poduszkami
- ☐ domkiem
- ☐ miejscem z bajki
- ☐ innym miejscem: _____



W moim bezpiecznym miejscu widzę: _____

Słyszę: _____

Czuję zapach: _____

Moje ciało może tam:

- | | | |
|---|--------------------------------------|---|
| ☐ odpocząć | ☐ usiąść | ☐ być w ciszy |
| ☐ oddychać wolniej | ☐ położyć się | ☐ poczuć się chronione |



Mogę wrócić do mojego bezpiecznego miejsca w wyobraźni,
kiedy potrzebuję spokoju.



“Wyobraźnia” to zdolność
tworzenia obrazów w głowie.
Możemy wyobrażać sobie
miejsca, kolory, dźwięki
i sytuacje.



To ćwiczenie powinno być
prowadzone spokojnie. Dziecko
nie musi zamykać oczu.
Może narysować miejsce zamiast
o nim mówić. Jeśli dziecko nie chce
wyobrażać sobie miejsca, można
zapropionować wybranie
bezpiecznego przedmiotu.

MODUŁ 03

BEZPIECZNE WYRAŻANIE ZŁOŚCI

Złość może być głośna w środku, ale moje zachowanie nadal może być bezpieczne.

W tym module dziecko poznaje różne sposoby wyrażania złości: przez słowa, rysunek, wybór karty, ruch i bezpieczne komunikaty.

Celem nie jest zakazanie złości, ale pokazanie dziecku, co może zrobić zamiast krzyku, uderzania lub niszczenia.



CO MOGĘ ZROBIĆ ZAMIAST KRZYCZEĆ?

Kiedy czuję dużą złość, moje ciało może chcieć krzyknąć, uderzyć, rzucić czymś albo uciec. Mogę jednak wybrać bezpieczniejszy krok.

⇒ Zamiast krzyknąć, mogę: ⇒

1 powiedzieć:
„Jestem zły/zła”



2 powiedzieć:
„Potrzebuję przerwy”



3 ścisnąć poduszkę



4 tupać w miejscu przez chwilę



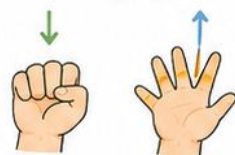
5 narysować złość



6 zrobić oddech balonika



7 napiąć i rozluźnić dłoń



8 odejść w bezpieczne miejsce



9 poprosić dorosłego o pomoc



10 wskazać kartę „stop”



11 wypić łyk wody



12 policzyć powoli do dziesięciu



Moje trzy bezpieczne wybory: ♥

1. _____
2. _____
3. _____



Mogę czuć złość.
Nie mogę krzywdzić siebie,
innych ani niszczyć rzeczy. ♥



„Bezpieczna alternatywa”
to inne zachowanie,
które pomaga przeżyć złość
bez robienia krzywdy.



SŁOWA, KTÓRE POMAGAJĄ

Kiedy jestem zły/zła, czasem trudno znaleźć słowa.
Mogę użyć krótkich zdań, które pomagają dorosłym mnie zrozumieć.

Zdania do ćwiczenia:

Jestem zły/zła.

To jest dla mnie
trudne.

Potrzebuję
przerwy.

Proszę, mów
wolniej.

Nie podoba mi się to.

Potrzebuję
pomocy.

Nie chcę teraz
rozmawiać, ale mogę
narysować.

Potrzebuję chwili
ciszy.

Chcę spróbować
jeszcze raz.

Nie wiem, co czuję,
ale jest mi trudno.

Moje ciało jest
bardzo napięte.

Potrzebuję
bezpiecznego
miejsca.

Jestem
zły/zła.

Widzę, że jest
ci trudno. Jestem
obok i pomogę ci
znaleźć bezpieczny
krok.

Moje pomocne zdanie:

Kiedy czuję złość, mogę powiedzieć: _____



Ćwicz zdania wtedy, gdy dziecko jest spokojne lub tylko lekko pobudzone.
W momencie bardzo silnej złości używaj krótszych komunikatów
i dawaj dziecku więcej czasu.

RYSUJĘ MOJĄ ZŁOŚĆ

Czasem złość łatwiej narysować niż opowiedzieć słowami.

Narysuj swoją złość tak, jak ją czujesz.

Moja złość ma kolor: _____ Moja złość ma kształt: _____

Moja złość jest:

- | | | | | |
|---------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| ☐ mała | ☐ średnia | ☐ duża | ☐ ogromna | ☐ ostra |
| ☐ ciężka | ☐ szybka | ☐ głośna | ☐ cicha | ☐ gorąca |

≡ TU RYSUJĘ MOJĄ ZŁOŚĆ ≡

Co moja złość próbuje mi powiedzieć? _____

Czego moja złość potrzebuje, żeby stać się mniejsza? _____

Czy chcę coś dopisać do mojego rysunku? _____



Instrukcja dla specjalisty:

Nie oceniaj rysunku. Nie poprawiaj kolorów ani kształtów.

Zapytaj spokojnie: „Co chciałbyś/chciałabyś, żebym zauważył/zauważyła w tym rysunku?”

KARTA WYBORU SPOKOJNEJ REAKCJI

Kiedy złość jest duża, nie muszę wybierać
wielu rzeczy naraz. Wystarczy jeden bezpieczny krok.

Teraz wybieram: ☹️

☐ robię pauzę



☐ oddycham
jak balonik



☐ ściskam
poduszkę



☐ rysuję złość



☐ proszę
o przerwę



☐ odchodzę
w bezpieczne
miejsce



☐ mówię:
"Jestem zły/zła"



☐ proszę dorosłego
o pomoc



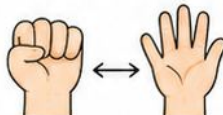
☐ piję wodę



☐ liczę do
dziesięciu



☐ napinam i
rozluźniam dłonie



☐ wybieram ciszę
przez chwilę



Mój wybrany krok to: _____

Kto może mi pomóc wykonać ten krok? _____

Po wykonaniu kroku
moja złość ma poziom:



0 1 2 3 4 5
○ ○ ○ ○ ○ ○

Czy potrzebuję
kolejnego kroku?

☐ tak
☐ nie
☐ jeszcze nie wiem



Nie muszę zrobić wszystkiego idealnie.
Mogę wybrać jeden bezpieczny krok.



DLA SPECJALISTY:

Daj dziecku możliwość wskazania reakcji palcem, naklejką lub kartą.
Przy silnym pobudzeniu ogranicz wybór do dwóch lub trzech opcji,
aby nie przeciążać dziecka.



MODUŁ 04

PLAN

RADZENIA SOBIE

ZE ZŁOŚCIĄ

Kiedy mam plan, łatwiej mi wybrać bezpieczny krok,
nawet gdy złość jest duża.

W tym module dziecko tworzy własny plan działania
na moment złości. Plan pomaga rozpoznać, co dzieje się
przed złością, w trakcie złości i po jej opadnięciu.
Dziecko uczy się także zauważać osoby, miejsca i narzędzia,
które mogą pomóc mu wrócić do spokoju.

MÓJ PLAN W 3 KROKACH



MOJE NARZĘDZIA SPOKOJU



MÓJ PLAN NA MOMENT ZŁOŚCI



Kiedy czuję złość, mogę użyć mojego planu.

Plan nie musi być idealny. Ma mi pomóc zrobić jeden bezpieczny krok.

Mój pierwszy sygnał złości to: _____

Krok 1: ZATRZYMUJĘ SIĘ



Mogę powiedzieć:

Krok 2: USPOKAJAM CIAŁO



Wybieram:

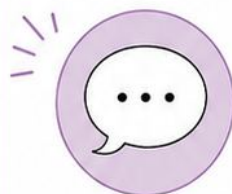
- ☐ oddech balonika
- ☐ dłonie spokoju
- ☐ przerwę
- ☐ bezpieczne miejsce
- ☐ rysowanie
- ☐ wodę
- ☐ ciszę
- ☐ pomoc dorosłego

Krok 3: WYBIERAM BEZPIECZNĄ REAKCJĘ



Moja bezpieczna
reakcja to:

Krok 4: WRACAM DO ROZMOWY, KIEDY JESTEM GOTOWY/GOTOWA



Mogę powiedzieć:

- „Jestem gotowy/gotowa porozmawiać trochę.”
- „Potrzebuję jeszcze chwili.”



Moje zdanie przypominające:

„Złość może być duża, ale mogę zrobić jeden bezpieczny krok.”



Instrukcja dla specjalisty:

Plan powinien być tworzony wtedy, gdy dziecko jest spokojne lub umiarkowanie pobudzone. W chwili bardzo silnej złości używaj tylko najkrótszej wersji planu: stop, oddech, pomoc.





PRZED, W TRAKCIE I PO ZŁOŚCI



Złość ma swój początek, środek i koniec.
Możemy sprawdzić, co dzieje się na każdym etapie.



PRZED ZŁOŚCIĄ



Co się działo wcześniej?

Jakie były pierwsze
sygnały w ciele?

Jaka myśl pojawiła się
w głowie?

W TRAKCIE ZŁOŚCI



Co zrobiło moje ciało?

Co powiedziałem/powiedziałam
albo chciałem/chciałam
powiedzieć?

Jaki był poziom złości
od 0 do 5?

0 1 2 3 4 5

PO ZŁOŚCI



Co pomogło mi się zatrzymać
lub uspokoić?

Co mogę zrobić, żeby naprawić
sytuację, jeśli ktoś został
zraniony?

Czego potrzebuję teraz?

- ☐ odpoczynku
- ☐ rozmowy
- ☐ przeprosin
- ☐ przytulenia
- ☐ samotnej chwili
- ☐ rysowania
- ☐ pomocy dorosłego
- ☐ czegoś innego: _____



„Naprawienie sytuacji” oznacza:

zrobienie czegoś, co pomaga po trudnym zachowaniu,
na przykład przeprosiny, rozmowa, posprzątanie,
oddanie przedmiotu albo wspólne ustalenie,
co zrobić następnym razem.



KTO I CO MOŻE MI POMÓC? ☆



Kiedy czuję złość, mogę korzystać z pomocy ludzi, miejsc, rzeczy i działań.



Osoby, które mogą mi pomóc:

- ☐ mama
- ☐ tata
- ☐ opiekun
- ☐ nauczyciel
- ☐ terapeuta
- ☐ psycholog
- ☐ babcia lub dziadek
- ☐ rodzeństwo
- ☐ inna osoba: _____

1

2



Miejsca, które pomagają mi się uspokoić:

- ☐ mój pokój
- ☐ kącik spokoju
- ☐ miejsce z poduszką
- ☐ ławka na zewnątrz
- ☐ gabinet specjalisty
- ☐ spokojny korytarz
- ☐ inne miejsce: _____



Rzeczy, które mogą mi pomóc:

- ☐ karta oddechu
- ☐ kredki
- ☐ poduszka
- ☐ woda
- ☐ słuchawki wygłuszające
- ☐ ulubiona zabawka
- ☐ notes
- ☐ karta „potrzebuję przerwy”
- ☐ coś innego: _____

3

4

Działania



oddycham



rysuję



proszę o pomoc



robię przerwę

Moja najważniejsza osoba wsparcia to: _____



Moja najważniejsza rzecz pomocna to: _____



Moje zdanie proszenia o pomoc:

„Potrzebuję pomocy, bo moja złość jest teraz duża.”



Instrukcja dla specjalisty: Pomóż dziecku wybrać realistyczne osoby i narzędzia. Plan wsparcia powinien być możliwy do zastosowania w domu, szkole lub gabinecie.





NOTATKA SPECJALISTY LUB OPIEKUNA



Data obserwacji lub spotkania: _____

Kontekst sytuacji:

- | | | |
|---|--|--|
| ☐ sesja indywidualna | ☐ zajęcia grupowe | ☐ sytuacja domowa |
| ☐ sytuacja szkolna | ☐ rozmowa z opiekunem | ☐ praca domowa |
| ☐ inny kontekst: _____ | | |



Co mogło
uruchomić złość dziecka?



Pierwsze zauważone
sygnały złości:



Poziom złości dziecka
od 0 do 5:

0

1

2

3

4

5



Zachowanie dziecka
w trakcie złości:



Co pomogło zmniejszyć
napiecie?



Co nie pomogło albo
zwiększyło trudność?



Jak dziecko wracało do
kontaktu po złości?



Mały postęp zauważony
przez dorosłego:



Strategia do dalszego
ćwiczenia:



Ważna uwaga: Notatka powinna być opisowa i spokojna.

Unikać ocen typu „dziecko było niegrzeczne”.

Lepiej zapisać: „dziecko krzyczało, zaciskało pięści i potrzebowało przerwy sensorycznej oraz ograniczenia liczby komunikatów”.

MODUŁ 05



ĆWICZENIE I MONITOROWANIE POSTĘPÓW



Regulacja złości rośnie przez małe kroki,
powtarzanie i spokojne zauważanie postępów.



W tym module dziecko ćwiczy strategie spokoju przez tydzień,
zauważa swoje małe zwycięstwa i sprawdza,
które umiejętności rozwijają się najlepiej.
Celem jest wzmacnianie poczucia sprawczości,
a nie ocenianie dziecka.



TYGODNIOWY TRENING SPOKOJU

W tym tygodniu ćwiczę jedną strategię, która pomaga mi przy złości.

Strategia tygodnia:

- ☐ oddech balonika
- ☐ stop, pauza, oddech
- ☐ dłonie spokoju
- ☐ rysowanie złości

- ☐ proszenie o przerwę
- ☐ bezpieczne miejsce w wyobraźni
- ☐ moje pomocne zdanie
- ☐ inna strategia: _____



PONIEDZIAŁEK

Ćwiczyłem/ćwiczyłam:

☐ tak ☐ nie

Po ćwiczeniu czułem/czułam:



WTOREK

Ćwiczyłem/ćwiczyłam:

☐ tak ☐ nie

Po ćwiczeniu czułem/czułam:



ŚRODA

Ćwiczyłem/ćwiczyłam:

☐ tak ☐ nie

Po ćwiczeniu czułem/czułam:



CZWARTEK

Ćwiczyłem/ćwiczyłam:

☐ tak ☐ nie

Po ćwiczeniu czułem/czułam:



PIĄTEK

Ćwiczyłem/ćwiczyłam:

☐ tak ☐ nie

Po ćwiczeniu czułem/czułam:



SOBOTA

Ćwiczyłem/ćwiczyłam:

☐ tak ☐ nie

Po ćwiczeniu czułem/czułam:



NIEDZIELA

Ćwiczyłem/ćwiczyłam:

☐ tak ☐ nie



Instrukcja dla specjalisty:

Zachęcaj do krótkiego ćwiczenia, nawet przez jedną minutę. Celem nie jest perfekcyjne wykonanie, ale budowanie znajomości narzędzia, zanim pojawi się silna złość.

PODSUMOWANIE TYGODNIA:

Najłatwiej było mi ćwiczyć w dniu: _____

Najtrudniej było mi ćwiczyć w dniu: _____

Strategia, którą chcę powtórzyć: _____

Jak oceniasz ten tydzień?



łatwe



średnie



trudne

MOJE MAŁE ZWYCIĘSTWA NAD ZŁOŚCIĄ

Małe zwycięstwo to każdy moment,
w którym próbuję zrobić coś bezpieczniejszego niż wcześniej.

W tym tygodniu udało mi się: 

- | | |
|--|---|
| ☐ zauważyć złość wcześniej | ☐ narysować złość zamiast krzyczeć |
| ☐ nazwać złość słowami | ☐ poprosić dorosłego o pomoc |
| ☐ pokazać złość kartą | ☐ wrócić do rozmowy po przerwie |
| ☐ powiedzieć „potrzebuję przerwy” | ☐ przeprosić po trudnym zachowaniu |
| ☐ zrobić oddech balonika | ☐ spróbować jeszcze raz |
| ☐ zatrzymać ręce | ☐ zauważyć, co mnie uruchomiło |
| ☐ odejść w bezpieczne miejsce | ☐ wybrać jedną spokojniejszą reakcję |



Moje największe małe zwycięstwo to:



Jestem z siebie dumny/dumna, ponieważ:



Co pomogło mi zrobić ten krok?



Co chcę ćwiczyć dalej?



Uczę się prowadzić
moją złość krok po kroku.



„Zwycięstwo” nie oznacza,
że złość zniknęła.
Oznacza, że dziecko
zrobiło choć jeden
bezpieczniejszy krok
niż wcześniej.





MAPA REGULACJI ZŁOŚCI



Zaznacz, jak obecnie wygląda moja umiejętność radzenia sobie ze złością.



Skala:

1

1 — potrzebuję
dużo pomocy

2

2 — czasem
próbuję

3

3 — radzę
sobie z pomocą

4

4 — coraz częściej
radzę sobie
samodzielnie

5

5 — robię to
pewnie i
regularnie

1	Zauważam pierwsze sygnały złości	1	2	3	4	5
2	Potrafię nazwać złość	1	2	3	4	5
3	Określam poziom złości na termometrze	1	2	3	4	5
4	Rozpoznaję, co zapala moją złość	1	2	3	4	5
5	Robię pauzę przed reakcją	1	2	3	4	5
6	Używam strategii uspokojenia ciała	1	2	3	4	5
7	Używam słów zamiast krzyku lub uderzania	1	2	3	4	5
8	Proszę o pomoc, kiedy złość jest duża	1	2	3	4	5
9	Wracam do rozmowy po uspokojeniu	1	2	3	4	5
10	Próbuję naprawić sytuację po trudnym zachowaniu	1	2	3	4	5



Obszar, który najbardziej się rozwija: _____



Obszar, który potrzebuje więcej wsparcia: _____



Mój kolejny mały krok: _____



Ważna uwaga:



Ta mapa nie służy do oceniania dziecka.
Służy do zauważania rozwoju, planowania ćwiczeń
i wybierania najbardziej pomocnych narzędzi.



PODSUMOWANIE I KOLEJNE KROKI

Po pracy ze złością warto zatrzymać się i sprawdzić, czego się nauczył/am.



Najważniejsza rzecz, którą wiem teraz o mojej złości:



Mój pierwszy sygnał złości to:



Najbardziej pomaga mi:

- | | |
|--|---|
| ☐ oddech balonika | ☐ bezpieczne miejsce |
| ☐ stop, pauza, oddech | ☐ rozmowa |
| ☐ dłonie spokoju | ☐ pomoc dorosłego |
| ☐ rysowanie | ☐ inne: _____ |
| ☐ przerwa | |



Jedno zdanie, które chcę zapamiętać:

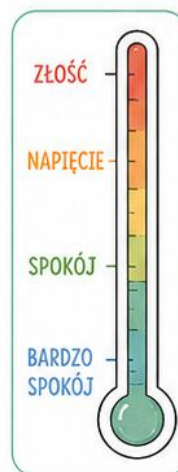


Jedna osoba, która może mi pomóc:



Mój kolejny mały krok:

Następnym razem, kiedy poczuję złość, spróbuję _____.



Dla specjalisty:

Co warto kontynuować na kolejnych spotkaniach? _____
Która strategia działała najlepiej? _____
Która sytuacja nadal wymaga wsparcia? _____
Co warto przekazać opiekunowi w prosty i wspierający sposób? _____



Moja **złość** jest emocją.

Mogę ją **zauważyć**, **nazwać** i wybrać **bezpieczny krok**.

