

Kiedy
jestem
smutny(-a),
mogę...



Kiedy jestem smutny(-a), mogę...

Moje
zmieniające się
emocje



...przeczytać fragment
mojej ulubionej książki
i go narysować.

Kiedy jestem smutny(-a), mogę...

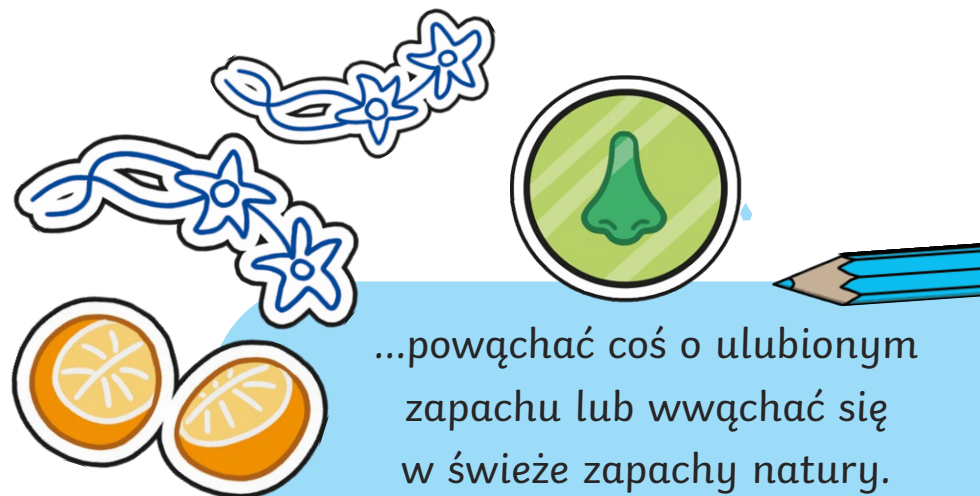
Moje
zmieniające się
emocje



...posłuchać muzyki relaksacyjnej
lub zanucić piosenkę.

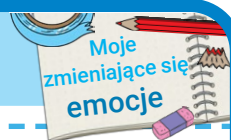
Kiedy jestem smutny(-a), mogę...

Moje
zmieniające się
emocje



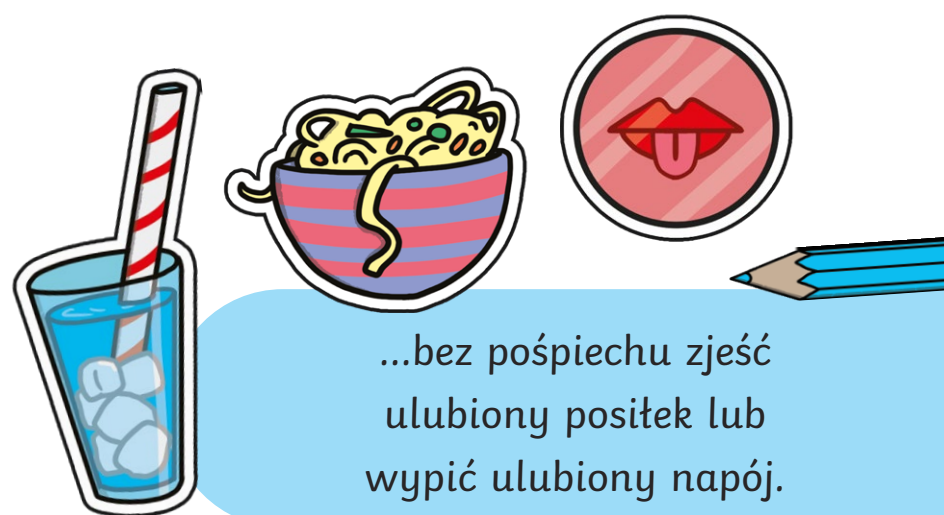
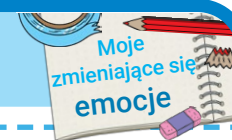
...powąchać coś o ulubionym
zapachu lub wwąchać się
w świeże zapachy natury.

• Kiedy jestem smutny(-a), mogę...



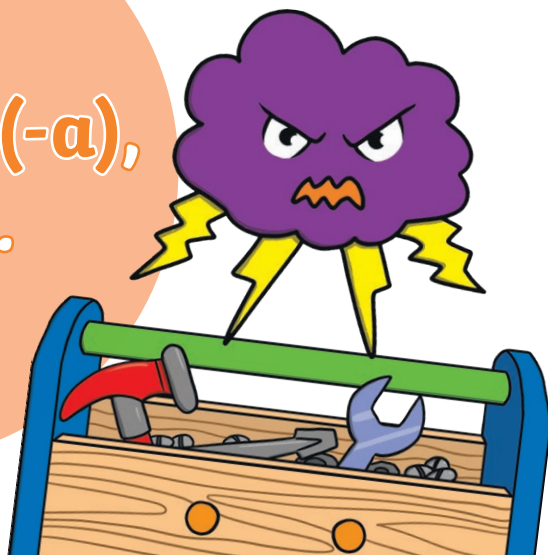
...owinąć się kocem
lub pójść na spacer.

• Kiedy jestem smutny(-a), mogę...



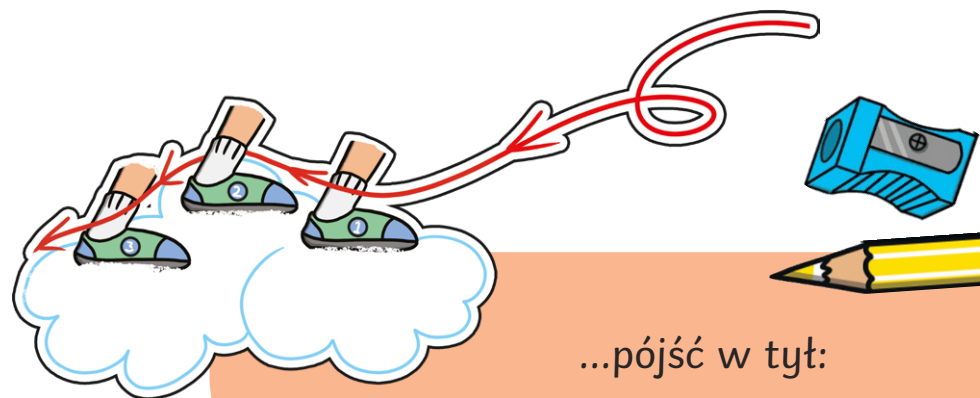
...bez pośpiechu zjeść
ulubiony posiłek lub
wypić ulubiony napój.

Kiedy
jestem zły(-a),
mogę...



Kiedy jestem zły(-a), mogę...

Moje
zmieniające się
emocje



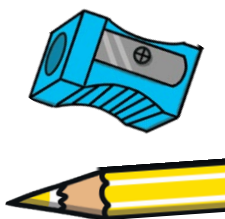
...pójść w tył:
1 - 2 - 3.

Kiedy jestem zły(-a), mogę...

emocje



...otworzyć szeroko
swoje dłonie
i się uśmiechnąć.

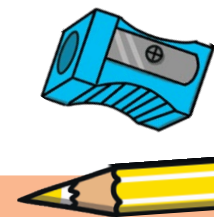


Kiedy jestem zły(-a), mogę...

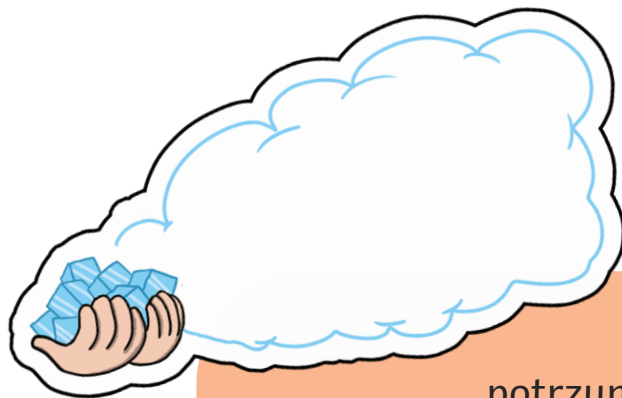
Moje
zmieniające się
emocje



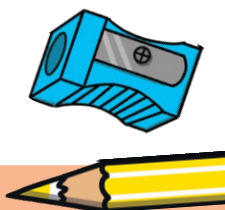
...zdjąć sweter
i skarpetki.



• Kiedy jestem zły(-a), mogę...

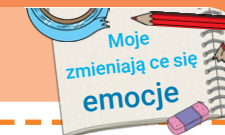


...potrzymać w rękach
coś zimnego.

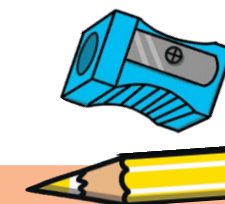


twinkl.pl

• Kiedy jestem zły(-a), mogę...

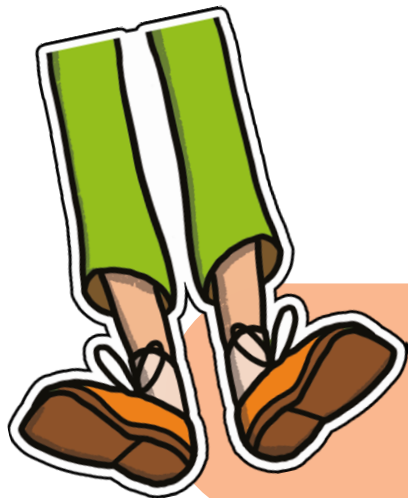
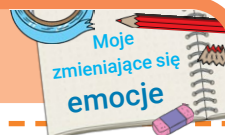


...odetchnąć
świeżym powietrzem.

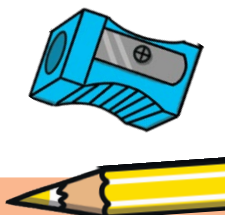


twinkl.pl

• Kiedy jestem zły(-a), mogę...

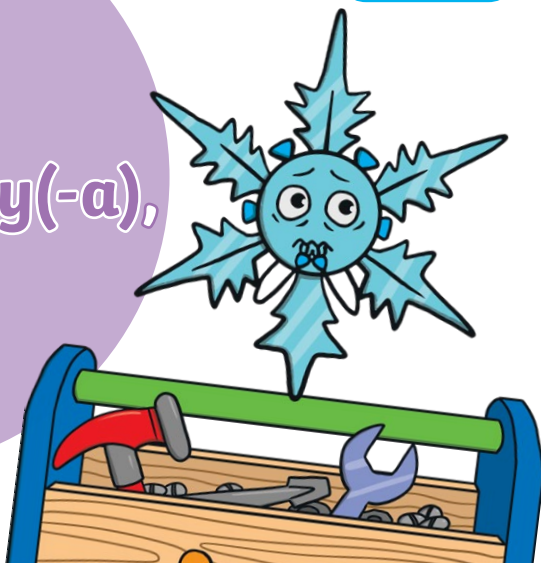


...podskakiwać
w miejscu.



twinkl.pl

Kiedy
jestem
przestraszony(-a),
mogę...



Kiedy jestem przestraszony(-a), mogę...

Moje
zmieniające się
emocje



...powiedzieć

"Czuję się _____
bo _____"

Kiedy jestem przestraszony(-a), mogę...

Moje
zmieniające się
emocje

1-2-3-4

...położyć dłoń na brzuchu i zacząć
odliczać do czterech: 1 - 2 - 3 - 4,
wdychając powietrze.

Później wypuścić z siebie powietrze,
obserwując swój brzuch i licząc do
siedmiu: 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7.



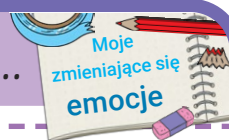
Kiedy jestem przestraszony(-a), mogę...

Moje
zmieniające się
emocje



...wyobrazić sobie, że udało
mi się pokonać swój lęk
i zrobić coś, czego się obawiam.

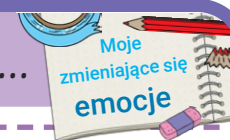
- Kiedy jestem przestraszony(-a), mogę...



...skupić się na czymś,
co widzę, słyszę, wącham,
dotykam lub smakuję.



- Kiedy jestem przestraszony(-a), mogę...



...spiąć swoje mięśnie
i powiedzieć „relaks!”,
rozluźniając mięśnie.

