

6-10 lat

ZESTAW TUS „UMIEM RAZEM”

Sygnaty z ciała

Gdzie czuję emocje



Scenariusz • Kroki • Scenki • Karty pracy • Mapa ciała • Praca domowa

Nie każ mu liczyć! • niekasmuliczyc.pl

Moje kroki

Słucham swojego ciała

1



Zatrzymuję się.

2



Sprawdzam ciało od głowy do stóp.

3



Mówię, co czuję w ciele.

4



Myślę: co to może znaczyć?

5



Wybieram, co mi pomoże.

Sygnały z ciała

- Serce bije szybko.
- Gorąco w twarzy.
- Motyle albo ścisk w brzuchu.
- Zaciśnięte pięści.
- Ciężkie ramiona.
- Łzy w oczach.
- Ciało lekkie i luźne.

Ciało mówi też o potrzebach

- Burczy w brzuchu:
jestem głodny/głodna.
- Sucho w ustach: chce mi się pić.
- Oczy same się zamykają:
potrzebuję odpoczynku.
- Coś boli albo czuję się dziwnie:
mówię dorosłemu.

Moje ciało daje znaki. Słucham ich

KARTA PRACY 1

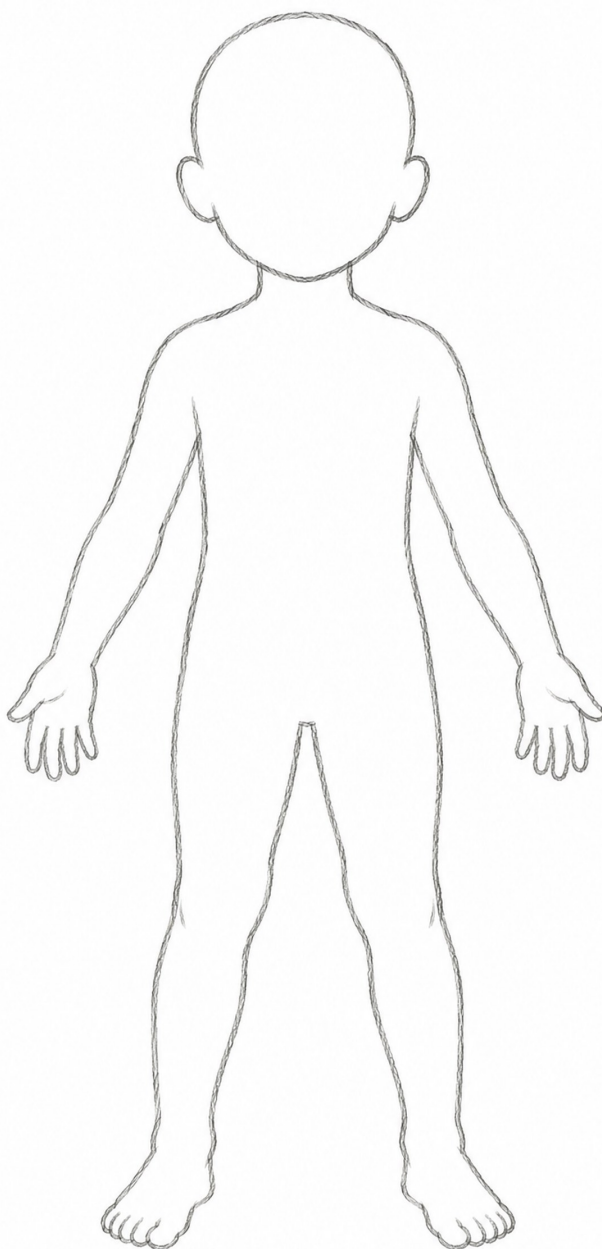
Moja mapa ciała

Wybierz jedno uczucie i zakreśl je. Pokoloruj, gdzie czujesz je w ciele. Możesz użyć kilku kolorów.

radość

złość

strach



Czuję to w:
