6–10 lat

ZESTAW TUS „UMIEM RAZEM”

# Radzę sobie ze złością

Scenariusz zajęć i karty pracy do druku



**Scenariusz** • **Kroki** • **Scenki** • **Karty pracy** • **Termometr** • **Skrzynka sposobów**

**Nie każ mu liczyć!** · niekazmuliczyc.pl

# Moje kroki

## Gdy czuję złość

1



**Zauważam złość w ciele.**

2



**Zatrzymuję się.**

3



**Oddycham powoli trzy razy.**

4



**Wybieram, co mi pomoże.**

5

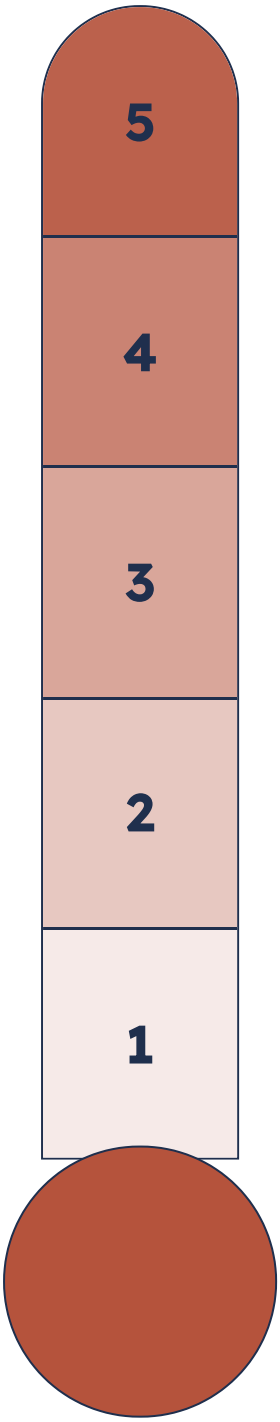


**Mówię: „Jestem zły/zła, bo…”**

**Złość jest w porządku. Nie krzywdzę siebie, innych ani rzeczy**

TERMOMETR

# Termometr złości




**4–5: „Złość jest ogromna”**
STOP. Idę do kącika spokoju albo do dorosłego. Porozmawiamy później.

**3: „Jestem zły/zła”**
Zatrzymuję się i oddycham trzy razy.

**1–2: „Coś mi przeszkadza”**
Mogę powiedzieć: „Nie podoba mi się to”.

## Moje sposoby

Przy 4–5 nie rozmawiamy o przyczynach ani o karach. Najpierw spokój, potem rozmowa.