



POZNAJ SIEBIE Z ŻYRAFĄ ZOJĄ

- moje sposoby na złość i smutek -

Mamy dla Ciebie dobrą wiadomość: **smutek i złość nie trwają wiecznie!** Emocje są jak chmury na niebie - przyplływają i odpływają po jakimś czasie.

Przygotowałyśmy dla Ciebie **kilka pomysłów jak możesz pomóc sobie gdy czujesz smutek i złość.** Wytnij i przyklej do planszy te sposoby, które najbardziej Ci się podobają. A może dorysujesz jakiś swój własny sposób na złość i smutek?

Gotową planszę powieś w widocznym miejscu np. na ścianie nad łóżkiem. Tak abyś w trudnych emocjach mógł/mogła szybko przypomnieć sobie, co możesz zrobić aby było Ci trochę lżej :)

POWODZENIA W OPIECE NAD EMOCJAMI!
Wszystkie emocje potrzebują zaopiekowania się nimi :)

Projekt finansuje m.st. Warszawa



opowiedzieć komuś o moim smutku i jego powodach - smutek nie lubi gdy się o nim mówi



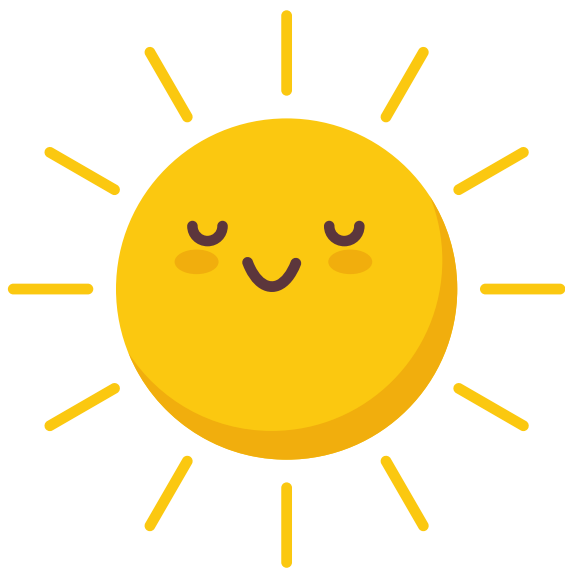
pobawić się z kimś - smutek najbardziej lubi dręczyć osoby samotne



potaćzyć w takt ulubionej muzyki



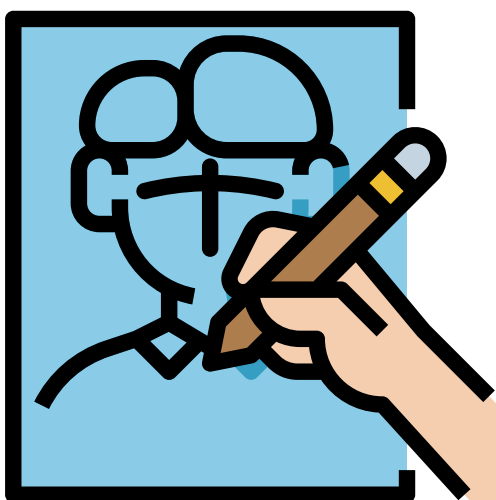
biegać, skakać, wsiąść na rower lub robić fikołki - smutek nie znosi ćwiczeń fizycznych



wyść na słońce albo zapalić światło w pokoju - im ciemniej, tym smutek chętnie się zakrada



przytulić się do kogoś, kto jest nam bliski - przytulasy skutecznie mogą nam poprawić humor



narysować to, co mi w duszy gra



poprosić kogoś aby opowiedział mi żart, przeczytał śmieszny historyjkę albo włączył śmieszny film



**GDY CZUJĘ SIĘ ZEZŁOSZCZONY
MOGĘ...**





**GDY CZUJĘ SIĘ ZEZŁOSZCZONA
MOGĘ...**





zawyc jak lew - ale nie krzyzcć na innych



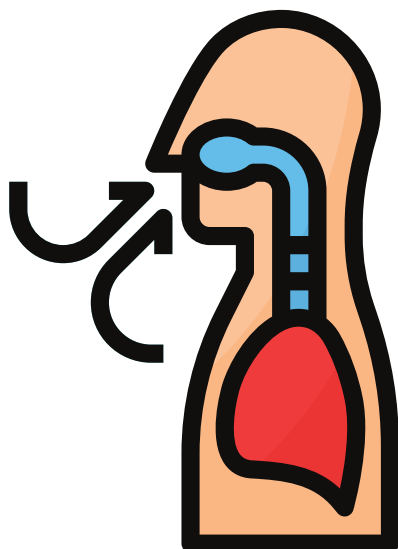
podrzec na strzepy starą gazetę



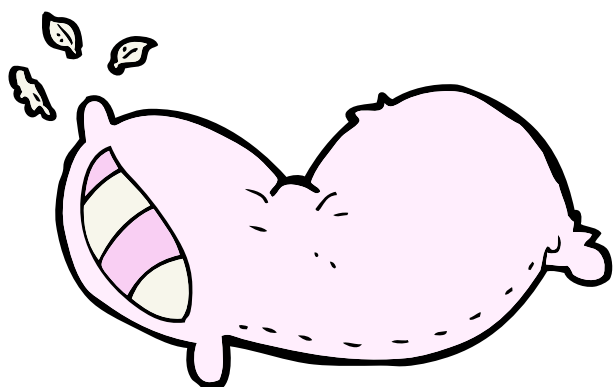
skakać, machać rękami, tupać, tańczyć - pamiętając by nie wyrządzić krzywdy innym



napisać o swoich uczuciach np. w pamiętniku



wziąć kilka głębokich wdechów
nosem i długich wydechów
ustami - to pomoże mi się
uspokoić kiedy czuję, że zaraz
wybuchnę



uderzać pięściami z całej siły
w coś miękkiego np.
w poduszkę



powiedzieć o tym, że się
złościę i co mnie złości -
pamiętając by nie krzyknąć
na drugą osobę



wrysować swoją złość