

# Termometr złości – materiały do pracy z dzieckiem (emocje)

Przygotowałam dla Ciebie kolejną pomoc, która pomoże w pracy z trudnymi emocjami. Tym razem na warsztat bierzemy złość. Narzędzie jest bardzo proste i w łatwy sposób pomoże określić, w jakich sytuacjach dziecko najsilniej ją odczuwa.

Instrukcja:

*Na karcie znajdziesz sytuacje, które mogą powodować pojawianie się złości. Przeczytaj je uważnie. W jednym z dymków znajdziesz puste miejsce – wpisz tam sytuację, w której jeszcze czujesz złość.*

*Po lewej stronie widzisz termometr, na którym, za pomocą kolorów, możesz określić jak duże nasilenie emocji czujesz.*

*Pokolorowany jest na 4 kolory, które oznaczają:*

- Zielony – czuję spokój
- Żółty – czuję lekkie zdenerwowanie
- Pomarańczowy- czuję złość
- Czerwony- czuję ogromną wściekłość

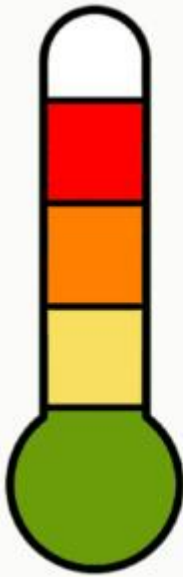
*Postaraj się teraz przypomnieć sobie, jak czuleś się w sytuacjach opisanych w dymku. Następnie pokoloruj odpowiednim kolorem nasilenie emocji, które wydaje Ci się odpowiednie.*

Poniżej znajdziesz szablony, w dwóch wersjach, które można pobrać i wydrukować.

Zachęcam do pracy z tym ćwiczeniem w sposób równoległy, czyli jednocześnie zadanie wykonuje dziecko i dorosły. To może dać możliwość obserwacji i być podstawą do rozmowy o tym, że nie każdy odczuwa te same emocje w ten sam sposób.

Życzę dobrej zabawy ☐

Jeżeli potrzebujesz więcej kart pracy - [zajrzyj tutaj](#).



Gdy muszę na coś długo czekać

Gdy coś mi nie wychodzi

Gdy ktoś się ze mnie śmieje

Gdy ktoś nie chce zrobić tego, o co proszę

Gdy ktoś na mnie krzyczy

Gdy ktoś zabiera mi coś mojego

Gdy jestem głodny



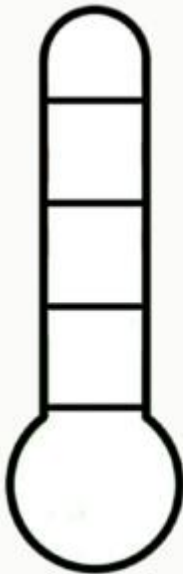
Gdy czegoś nie rozumiem

Gdy ktoś mnie krytykuje

Gdy niesłusznie się mnie o coś oskarża

Gdy przegrywam

[emocjedziecka.pl](http://emocjedziecka.pl)



Gdy muszę na coś długo czekać

Gdy coś mi nie wychodzi

Gdy ktoś się ze mnie śmieje

Gdy ktoś nie chce zrobić tego, o co proszę

Gdy ktoś na mnie krzyczy

Gdy ktoś zabiera mi coś mojego

Gdy jestem głodny



Gdy czegoś nie rozumiem

Gdy ktoś mnie krytykuje

Gdy niesłusznie się mnie o coś oskarża

Gdy przegrywam

[emocjedziecka.pl](http://emocjedziecka.pl)

