

## **Gdy dziecko uzupełni kartę pracy, warto porozmawiać z nim o tym, co namalowało.**

1. Opowiedz mi o tym, co namalowałeś.
2. Opowiedz mi, jakie emocje odczuwasz?
3. Z czym związana jest ta emocja? (każda po kolei)
4. W przypadku złości, np. gdzie czujesz w ciele swoją złość? Jak duża jest Twoja złość? co możesz zrobić, żeby zmniejszyć swoją złość? Czy mogę zrobić coś, żeby pomóc Ci poradzić sobie z Twoją złością?
5. W przypadku strachu, np. Z czym związany jest Twój strach? Gdzie odczuwasz Twój strach w ciele? Co możesz zrobić, żeby zmniejszyć Twój strach? Co mogę zrobić, żeby pomóc Ci zmniejszyć Twój strach?
6. W przypadku smutku, np. Z czym związany jest Twój smutek? Gdzie odczuwasz go w ciele? Co mogłoby Ci pomóc zmniejszyć Twój smutek?
7. W przypadku pozytywnych emocji, np. Z czym związana jest Twoja radość? Chcę dzielić z Tobą Twoją radość- możemy zrobić coś, żeby ją świętować?

### **WAŻNE!**

- ✓ Pozwólmy dziecku na odczuwanie każdej emocji.
- ✓ Wszystkie emocje niosą za sobą jakąś informację.
- ✓ Zamiast pocieszać dziecko, spróbujmy towarzyszyć mu w przeżywaniu każdej emocji. Wymyślajmy wraz z dzieckiem „sposoby” na trudne emocje.
- ✓ Często najlepszym sposobem na trudne emocje jest rozmowa o nich i bliskość.