Fale w mojej głowie

Do wypełnienia razem z dorosłym. Nie ma złych odpowiedzi.



Cześć, jestem Placebo. Na głowie mam czapkę, która pokazuje fale. Twoje fale też się zmieniają: raz są spokojne, raz większe. To normalne. Pomóż mi sprawdzić, jaka fala jest dziś u Ciebie.

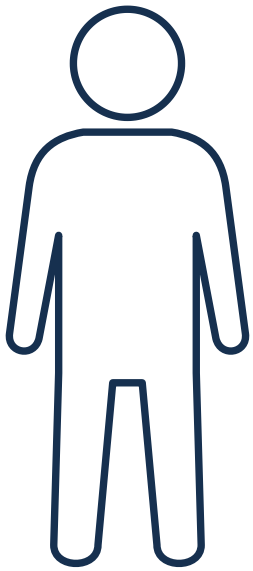
1 Jaka fala jest dziś u Ciebie?

Zakreśl jedną.



2 Gdzie czujesz swoją falę w ciele?

Pokoloruj miejsca: brzuch, gardło, ręce, głowa, nogi.



Dziś moja fala jest...

Pomaga mi, gdy...

3 Oddech z kroplą

Wyobraź sobie kroplę. Wdech nosem, kropla rośnie (licz do 3). Wydech ustami, kropla spada (licz do 4). Zrób to trzy razy i zamaluj kroplę po każdym razie.

4 Mój spokojny krok

Zakreśl to, co pomaga Tobie. Możesz wybrać kilka rzeczy.

- ○ Napić się wody
- ○ Przytulić kogoś
- ○ Posłuchać muzyki
- ○ Pobawić się
- ○ Oddech z kroplą
- ○ Pobyć chwilę w ciszy
- ○ Powiedzieć dorosłemu: „Mam dużą falę”

Mój własny pomysł:

_____



5 Mały detektyw: skąd to wiemy?

Ktoś mówi: „Jak zjesz tę kulkę, będziesz najmądrzejszy w klasie!” Jakie pytania zada detektyw?

- ☐ Kto to powiedział?
- ☐ Skąd to wie?
- ☐ Czy da się to sprawdzić?

Dla dorosłego

Usiądź obok i pozwól dziecku wybierać samodzielnie. Każda odpowiedź jest dobra, a „burza” to też informacja. Zdanie „Mam dużą falę” możecie ćwiczyć w spokojny dzień, żeby było łatwiej użyć go w trudny.

Karta jest materiałem edukacyjnym: nie służy do diagnozy ani terapii. Jeśli stan dziecka Cię niepokoi, porozmawiaj ze specjalistą.