

Karty pracy do książki „Na ratunek emocjom”

Jowita Wowczak, Katarzyna Kowalska-Bębas

Ilustracje: Dorina Auksztulewicz



Wydawnictwo Mamania, Grupa Wydawnicza Relacja, ul. Marszałkowska 4 lok. 5, 00-590 Warszawa
<https://mamania.pl/> edukacja@mamania.pl



Na pokładzie rakiety z emocjami

Jowita Wowczak

1. Moje emocje dziś

Dokończ zdanie i narysuj swoją minę lub napisz emocję:

Dziś czuję się.....

2. Spotkanie z Rycerzem-Tlenowcem

Wyobraź sobie, że przychodzi do Ciebie Rycerz-Tlenowiec.

Jakie słowa mógłby Ci powiedzieć, żebyś poczuł/a się spokojniej?

.....

.....

3. Supermoc na jutro – pamiętam o Rycerzu Tlenowcu

To zadanie potrzebuję dłuższego zastanowienia. W jaki sposób mogłabyś/ mógłbyś przypomnieć sobie o oddechu w sytuacji, gdzie pojawią się emocje. Oto przykład jak Kajo sobie przypomina: ściska delikatnie dłonie jakby trzymał Rycerza Tlenowca. Joka z kolei dotyka dłonią brzuch, Tymek kładzie dłoń na sercu, a Iza dotyka palcem wskazującym nosa, Igor wyobraża sobie, że Rycerz Tlenowiec jest przed nim i mu pomaga. A ty jak możesz sobie przypominać?



Dokończ zdanie:

Kiedy następnym razem poczuję nieprzyjemne emocje, przypomnę sobie o oddechu

W następujący sposób, napisz lub narysuj swój sposób

.....

Załącznik 1. Konstelacje gwiazdek do poćwiczenia oddechu. Ilustracja z książki „Na ratunek emocjom. Kosmos i Kajo”



Wydawnictwo Mamania, Grupa Wydawnicza Relacja, ul. Marszałkowska 4 lok. 5, 00-590 Warszawa
<https://mamania.pl/> edukacja@mamania.pl

