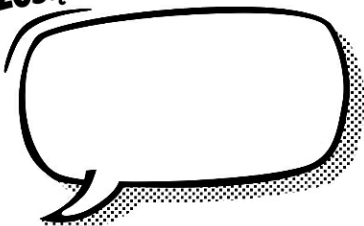
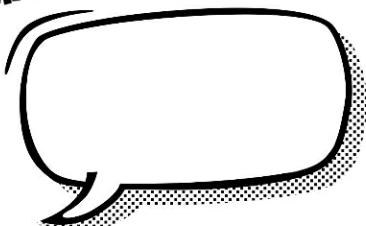


KARTY PRACY – EMOCJE

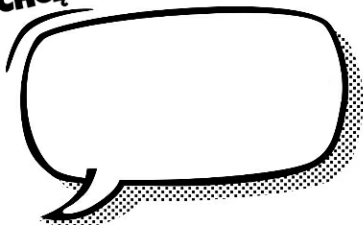
CZUJĘ



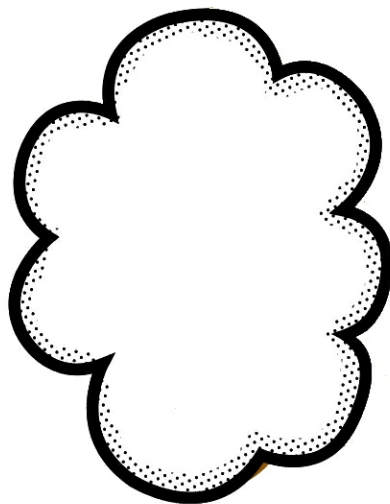
MARZĘ



CHCĘ

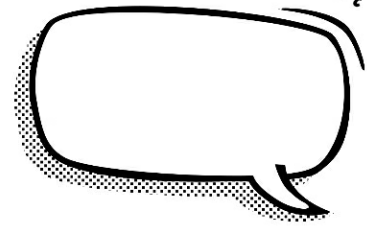


TO JESTEM

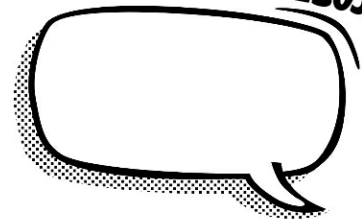


JA

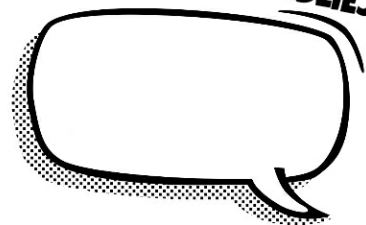
MYŚLĘ



POTRZEBUJĘ



MAM NADZIEJĘ

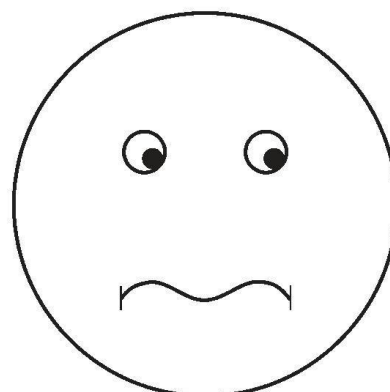
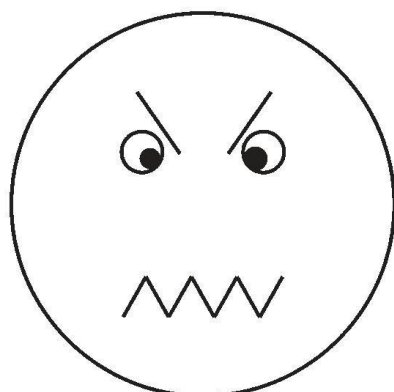
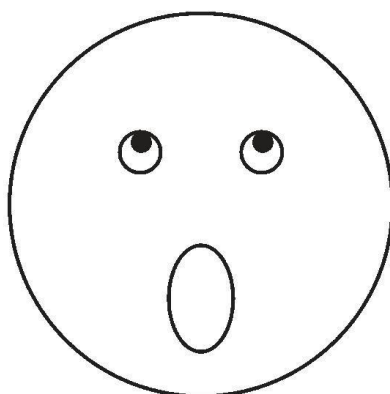
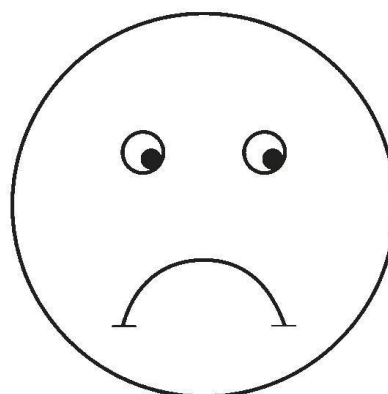
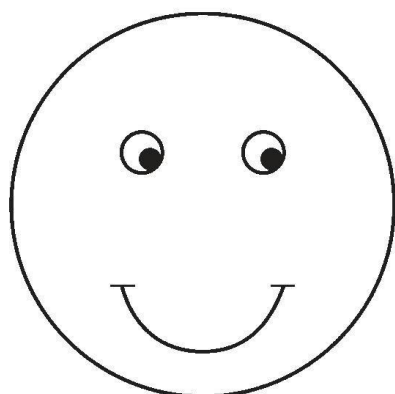


Imię i nazwisko dziecka:

Dorota Zimoń












Jak upłynął Ci dzisiejszy dzień? Byłeś wesoły, smutny, a może coś Cię dzisiaj zdziwiło? Pokoloruj buźkę, która odpowiada Twojemu obecnemu nastrojowi.

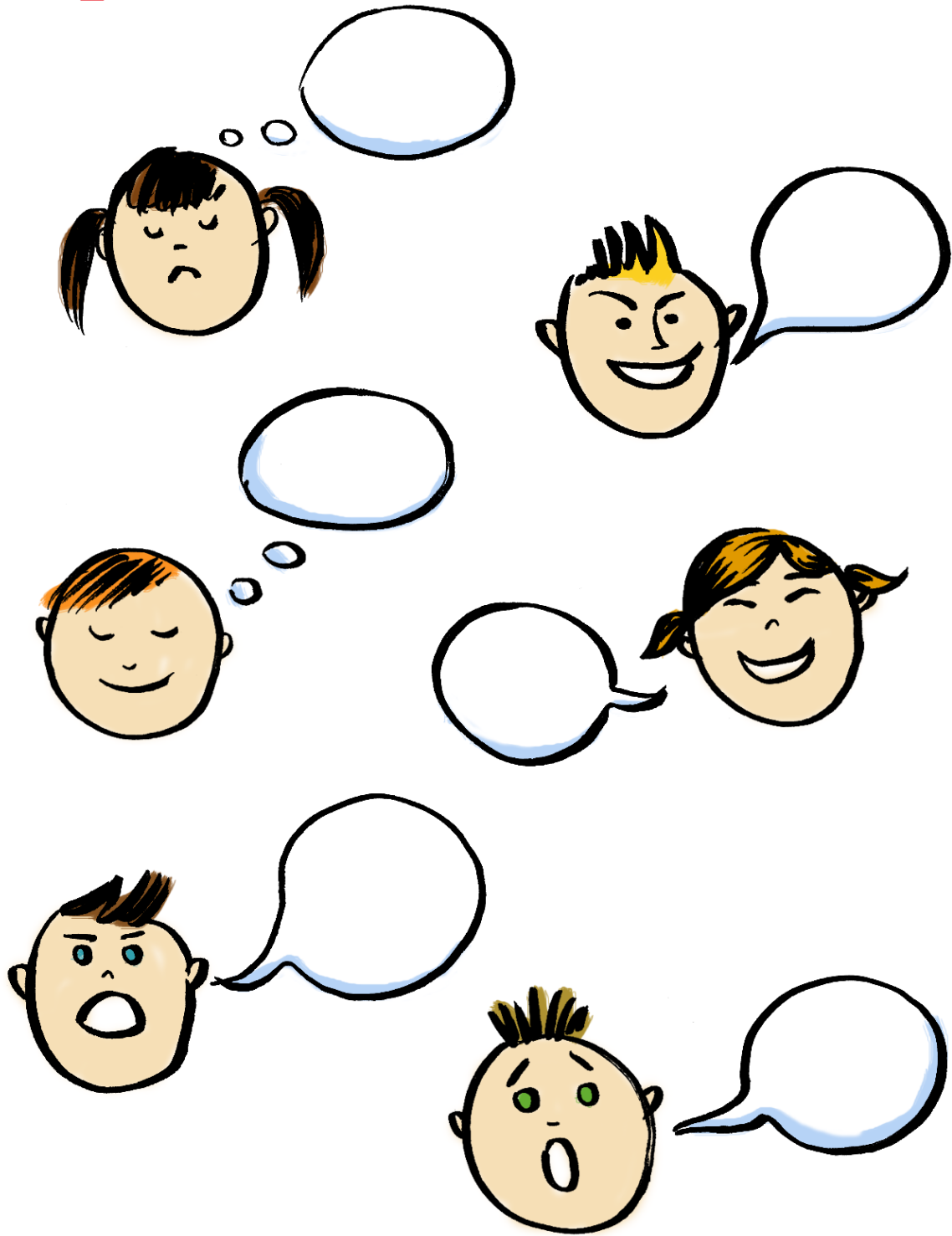




Kalambury

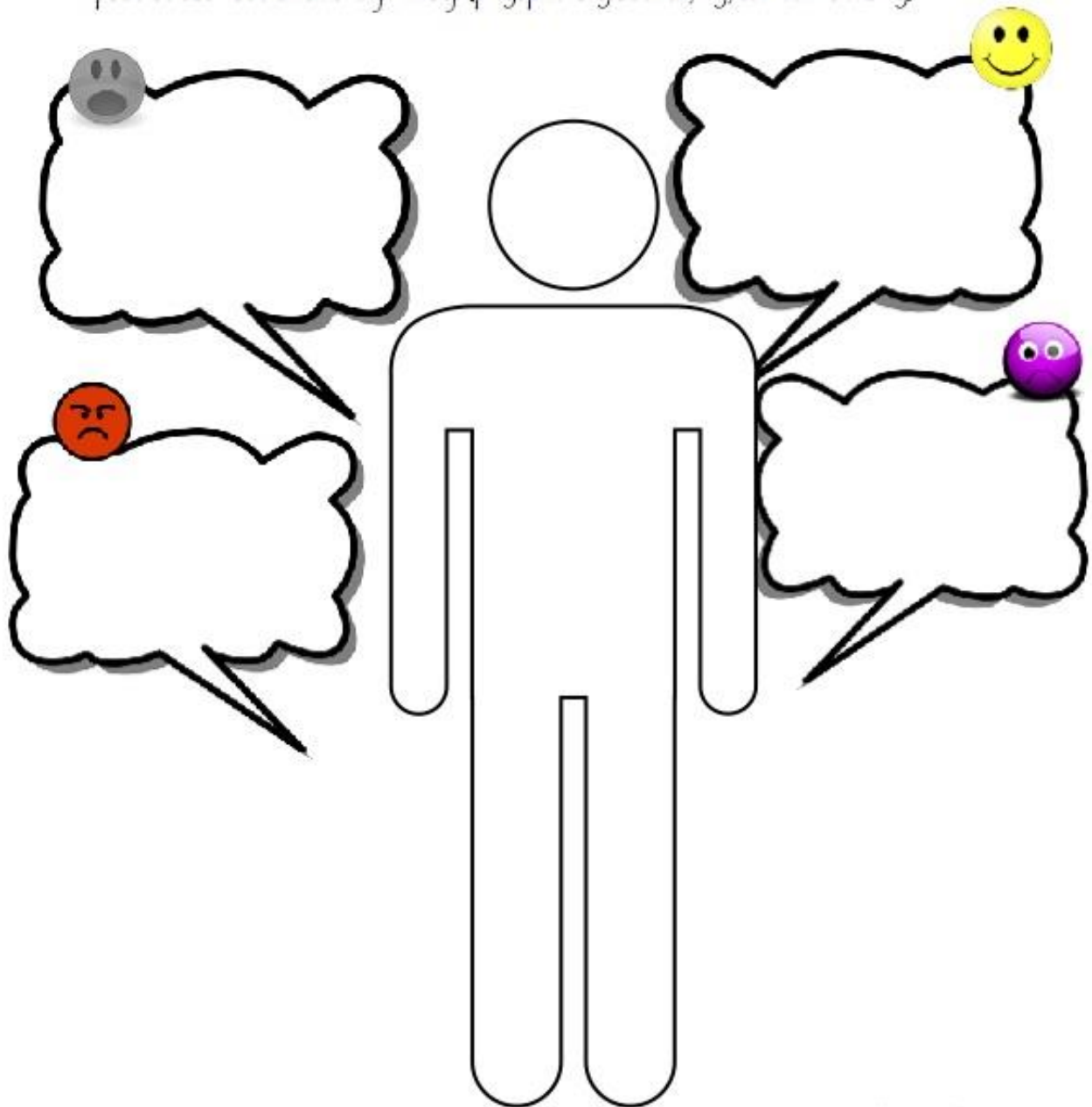


 <p>radosny</p>	 <p>zdenerwowany</p>	 <p>spokojny</p>
 <p>przygnębiony</p>	 <p>zła</p>	 <p>zawstydzona</p>
 <p>przestraszona</p>	 <p>zazdrosna</p>	 <p>zmartwiona</p>



MAPA EMOCJI

Wyobraź sobie sytuacje, które sprawiają, że zaczynasz odczuwać: złość, radość, smutek, strach. Za każdym razem zastanów się, co się dzieje z twoim ciałem i w jakich miejscach dana emocja się pojawia. Np. kiedy coś cię złości: zaciskasz pięści, marszczysz brwi... Wszystkie te miejsca zaznacz, używając takiego koloru, w jakim na mapie oznaczone są „buźki”. W „chmurkach” zapisz co się dzieje z twoim ciałem podczas doświadczania każdej z emocji (przyspieszony oddech, łzy, uśmiech na twarzy).



Dziennik emocji

DATA:

Jak wyglądał mój dzisiejszy dzień ? (Gdzie go spędziłem/am? Z kim? Co robiłem/am?):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



EMOCJE, KTÓRE CZUŁEM/AM:

EMOCJA	+/-	NĄŻENIE EMOCJI OD 1 DO 10	SYTUACJA	MYŚLI 
KARDOŚĆ				
ZŁOŚĆ				
SMUTEK				
LĘK				
DUMA				
INNA:				

Najlepszy moment w ciągu dnia:

.....

.....

.....

Czy chciałbym/abym coś zmienić w tym dniu? Jeśli tak to dlaczego?

.....

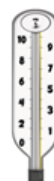
.....

.....





TEMPERATURA EMOCJI



PONIEDZIAŁEK			WTOREK			ŚRODA			CZWARTEK			PIĄTEK			SOBOTA			NIEDZIELA					
8:00			8:00			8:00			8:00			8:00			8:00			8:00			8:00		
12:00			12:00			12:00			12:00			12:00			12:00			12:00			12:00		
16:00			16:00			16:00			16:00			16:00			16:00			16:00			16:00		
20:00			20:00			20:00			20:00			20:00			20:00			20:00			20:00		



- nazwa emocji



- siła emocji w skali od 1 do 10

therapytools.pl