

Regulacja Emocji

Praktyczny i wizualny materiał
dla dzieci i rodziców

Rozpoznawanie emocji • Sygnały z ciała • Proste strategie samoregulacji





Prawa autorskie i ważna informacja



© Regulacja Emocji.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Materiał przeznaczony do użytku własnego.

Nie kopiuj, nie sprzedawaj i nie udostępniaj bez zgody autora.



Ważna informacja

Ten materiał ma charakter edukacyjny i wspierający.

Nie zastępuje diagnozy ani pomocy specjalisty.

Jeśli dziecko doświadcza silnych trudności emocjonalnych, lęku, długotrwałego smutku, agresji lub zachowań zagrażających bezpieczeństwu, skonsultuj się z psychologiem, pedagogiem lub innym odpowiednim specjalistą.



Emocje są naturalne. Dziecko nie potrzebuje kary za emocje, lecz spokojnego wsparcia, granic i narzędzi do regulacji.



Spis treści

Znajdź to, czego potrzebujesz,
w swoim tempie.



- 00 — Okładka
- 01 — Prawa autorskie i ważna informacja
- 02 — Spis treści
- 03 — Wprowadzenie: Emocje nie są wrogiem
- 04-10 — Zrozumieć emocje
- 11-17 — Ciało mówi pierwsze
- 18-24 — Moje narzędzia do uspokajania
- 25-31 — Kiedy pojawia się złość
- 32-38 — Lęk, smutek i trudne chwile
- 39-45 — Emocje w relacjach
- 46-49 — Mój plan równowagi emocjonalnej

Wprowadzenie: *Emocje nie są wrogiem*

Emocje są częścią życia każdego dziecka. Pojawiają się po coś — informują, że coś jest ważne, trudne, przyjemne albo niebezpieczne. Same emocje nie są złe.

Dziecko nie musi od razu wiedzieć, jak poradzić sobie ze złością, smutkiem czy lękiem. Tego można się uczyć krok po kroku — przez zauważanie ciała, nazywanie uczuć i wybieranie tego, co pomaga się uspokoić.

W tym materiale znajdziesz proste ćwiczenia, skale, karty pracy i strategie, które pomagają lepiej rozumieć emocje i wracać do równowagi.

Pamiętaj

- ✓ Każda emocja coś mówi.
- ✓ Najpierw regulacja, potem rozmowa.
- ✓ Spokój dorosłego pomaga dziecku odzyskać spokój.



MODUŁ 01

Zrozumieć emocje

Jak rozpoznawać, nazywać i oswajać to, co czujemy



Czym właściwie są emocje?



Emocje to naturalne reakcje naszego ciała i umysłu na to, co się dzieje wokół nas i w nas.



1 Emocje pojawiają się automatycznie.



2 Dają nam ważne informacje.



3 Wpływają na ciało, myśli i zachowanie.



4 Mijają, choć czasem potrzebują czasu i wsparcia.

Nie wybieramy emocji.

Możemy natomiast uczyć się, co z nimi robić.



Zauważam, co czuję.



Wszystkie emocje są ważne



Radość

pokazuje, co jest dla mnie dobre i przyjemne.



Smutek

przypomina, że coś było ważne i potrzebuję troski.



Złość

mówi, że coś mi przeszkadza, boli albo przekracza granicę.



Lęk

ostrzega, że potrzebuję bezpieczeństwa lub wsparcia.



Wstyd

pokazuje, że boję się oceny lub odrzucenia.



Frustracja

pojawia się, gdy coś jest trudne albo nie idzie po mojej myśli.

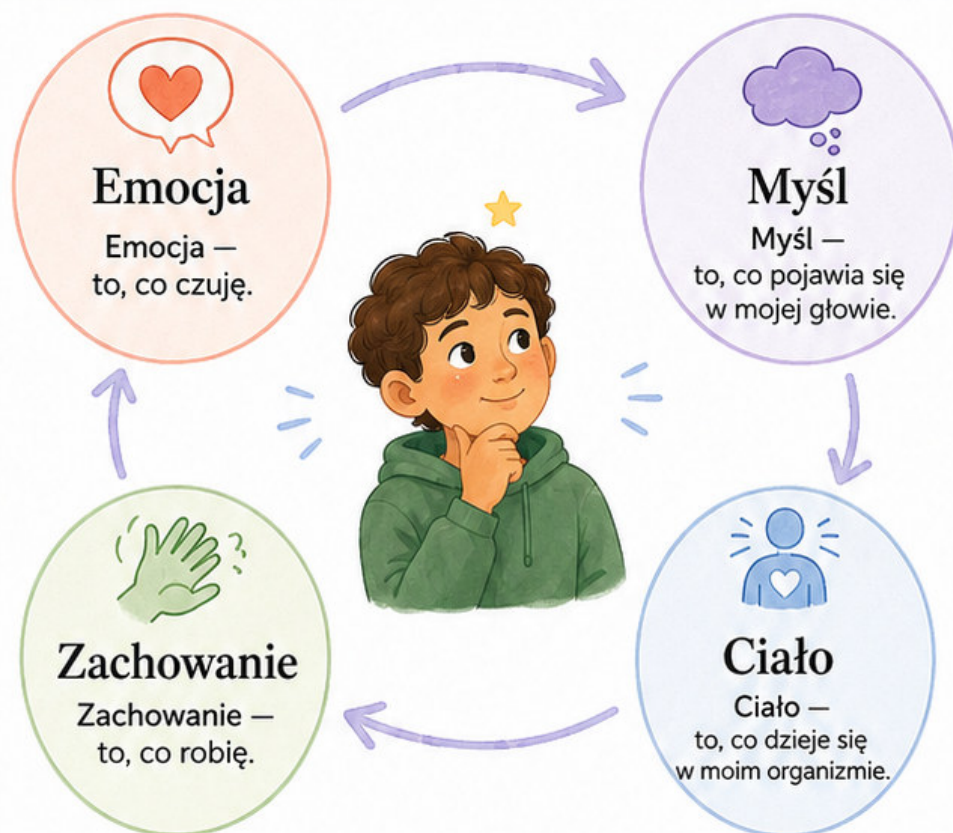


Nie ma emocji dobrych i złych.
Są emocje przyjemne i nieprzyjemne —
ale każda z nich niesie informację.



Emocja, myśl, ciało i zachowanie

Te cztery elementy są ze sobą połączone.
To, co czuję, wpływa na to, co myślę, co dzieje się w moim ciele
i na to, jak się zachowuję.



PRZYKŁAD:



Sytuacja: Kolega zabrał mi kredkę bez pytania.

Emocja: złość

Myśl: To nie fair!

Ciało: napięte ramiona, gorąco w twarzy

Zachowanie: chcę krzyczeć albo wyrwać kredkę



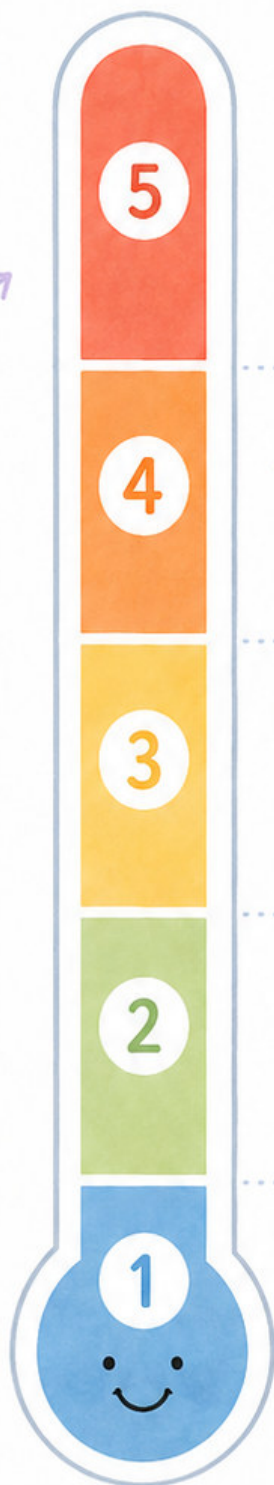
Kiedy rozumiem ten łańcuch,
łatwiej mi wybrać lepszą reakcję.





Mój termometr emocji

Zaznacz,
jak zwykle czuje się
Twoje ciało na
każdym poziomie.



5 Alarm /
potrzebuję
pomocy



4 Bardzo duże
pobudzenie



3 Silne
emocje



2 Lekkie
napięcie



1 Spokój



Po czym poznaję poziom 5?

Po czym poznaję poziom 3?

Po czym poznaję poziom 1?

Co pomaga mi wrócić do niższego poziomu?





Poznaj 6 podstawowych emocji



? Którą z tych emocji rozpoznajesz u siebie najłatwiej?

.....

.....

.....





Mapa *moich* emocji



Emocje pojawiają się każdego dnia.
Poznaj je lepiej i zobacz, co dzieje się w Twoim ciele
i co Ci pomaga.



Najczęściej czuję
radość, gdy...

.....

.....

.....



Złość pojawia się
u mnie, kiedy...

.....

.....

.....



Smutek czuję,
gdy...

.....

.....

.....



Lęk pojawia się,
gdy...

.....

.....

.....



Frustracja pojawia się,
gdy...

.....

.....

.....

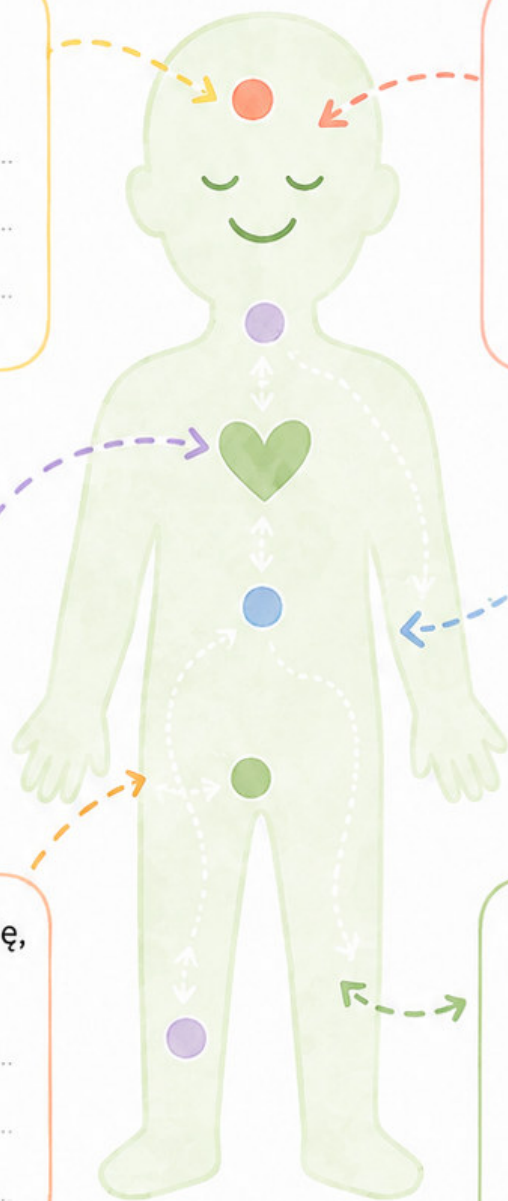


Co pomaga mi wrócić
do równowagi?

.....

.....

.....



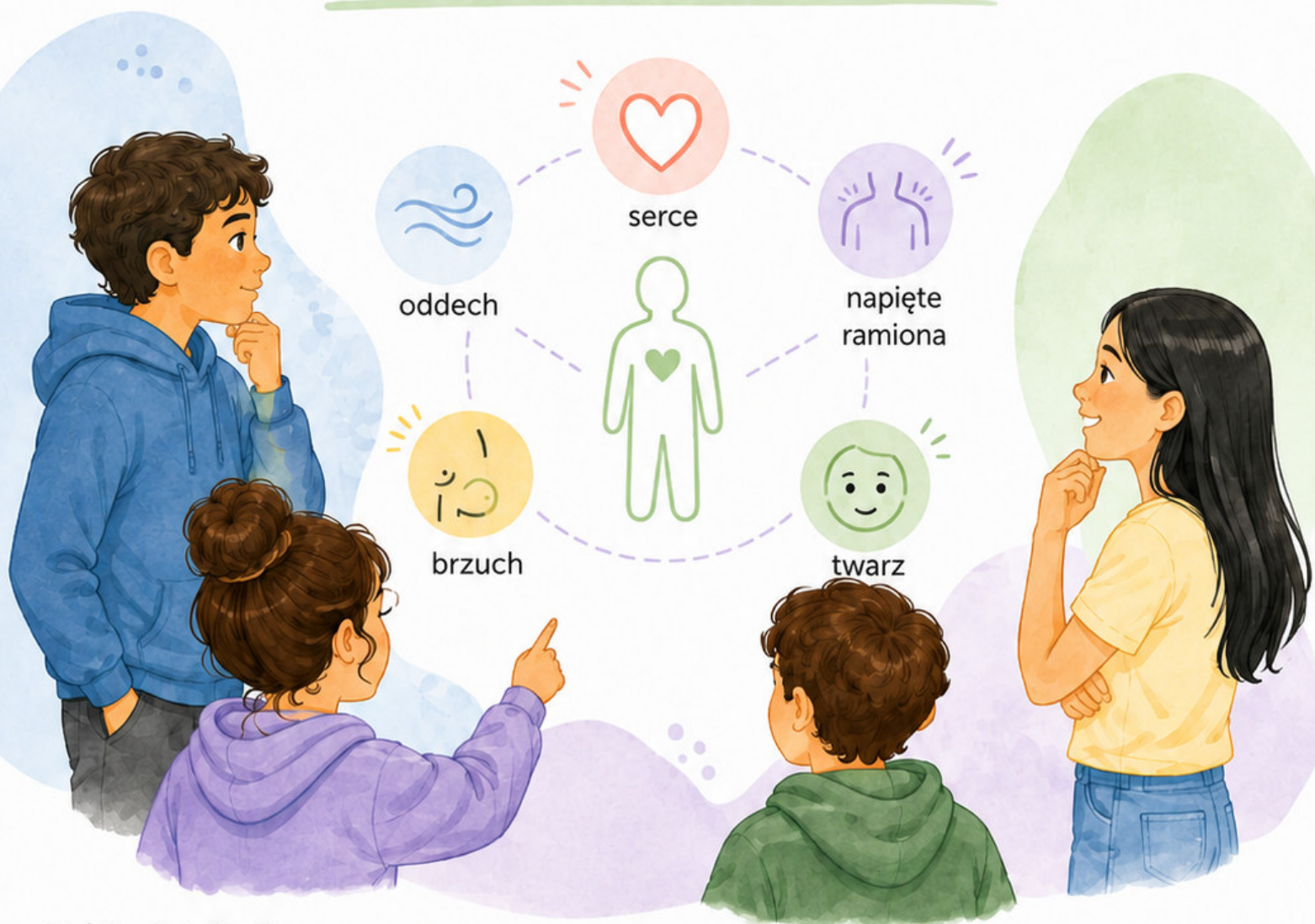
Każda emocja jest ważna.
Nie ma dobrych ani złych emocji – są tylko nasze.



MODUŁ 02

Ciało mówi pierwsze

Jak zauważać sygnały z ciała,
zanim emocje staną się bardzo silne



Gdzie czuję *emocje* w ciele?

Emocje często pokazują się najpierw w ciele.



głowa

Zamęt, napięcie,
migające myśli



twarz

Czerwienię się,
zaciskam szczęki,
marszczę czoło



gardło

Guli w gardle,
ściśnięcie, trudno
mówić



klatka piersiowa

Szybkie bicie
serca, ucisk,
trudno oddychać



brzuch

Motyle w brzuchu,
ściskanie, mdłości,
napięcie



ramiona i ręce

Napięcie, drżenie,
zaciskanie rąk,
chęć uderzenia



nogi

Ciężkie, słabe,
napięte, trudno
stać spokojnie



Najczęściej
czuję coś w...



Kiedy się denerwuję,
moje ciało...



Najłatwiej
zauważam u siebie...

Jak ciało pokazuje złość?

1

gorąco w twarzy

Twarz robi się ciepła,
czerwona.



2

zaciśnięte pięści

Ręce zaciskają się
mocno.



3

napięte ramiona

Ramiona unoszą się,
ciało staje się sztywne.



4

szybki oddech

Oddycham płytko
i szybko.



5

ochota krzyczeć lub uderzać

Czuję silną potrzebę
krzyczenia lub uderzenia
czegoś lub kogoś.



Złość to sygnał, że coś mi przeszkadza,
boli albo przekracza granicę.



Co mogę zrobić?



1. Zatrzymaj się

Na chwilę przestań,
co robisz.



2. Oddychaj

Weź kilka wolnych
oddechów.



**3. Powiedz,
czego potrzebujesz**

Mów spokojnie
o swoich uczuciach.

Jak ciało pokazuje lęk?

Lęk może pokazywać się w naszym ciele na różne sposoby.



1 szybkie bicie serca



2 ścisk w brzuchu



3 zimne dłonie



4 napięcie w ciele



5 chęć schowania się lub ucieczki

Lęk mówi: chcę czuć się bezpiecznie.

Co może pomóc?

1 rozejrzyj się dookoła



2 weź spokojny oddech



3 powiedz o tym dorosłemu



Jak ciało pokazuje smutek?

Smutek może wyglądać różnie u różnych osób.
Nasze ciało często daje nam sygnały.

1 ciężkie ciało

Czuję się ciężki, jakby moje ciało chciało opaść lub się schować.



2 wolniejszy ruch

Poruszam się wolniej, nie mam ochoty na zabawę ani rozmowę.



3 łzy

Mogę płakać lub czuć łzy w oczach.



4 brak energii

Czuję zmęczenie, nie mam siły ani chęci do wielu rzeczy.



5 potrzeba bliskości lub spokoju

Chcę być blisko kogoś, kogo znam, albo potrzebuję ciszy i spokoju.



Smutek przypomina, że coś było ważne i potrzebuję troski.

Co może pomóc?



odpocznij



przytul się lub poproś o wsparcie



pozwól sobie poczuć smutek



Moje sygnały ostrzegawcze

Zanim emocje staną się bardzo silne, moje ciało i zachowanie dają mi sygnały.



W ciele



Four horizontal dotted lines for writing.



W myślach



Four horizontal dotted lines for writing.



W zachowaniu



Four horizontal dotted lines for writing.



Czego wtedy
potrzebuję?



Four horizontal dotted lines for writing.



Im wcześniej zauważę sygnały,
tym łatwiej mogę sobie pomóc.



Ćwiczenie: Mapa *mojego* ciała

Pokoloruj lub zaznacz na sylwetce, gdzie w swoim ciele czujesz różne emocje.

Twoja mapa emocji



radość



złość



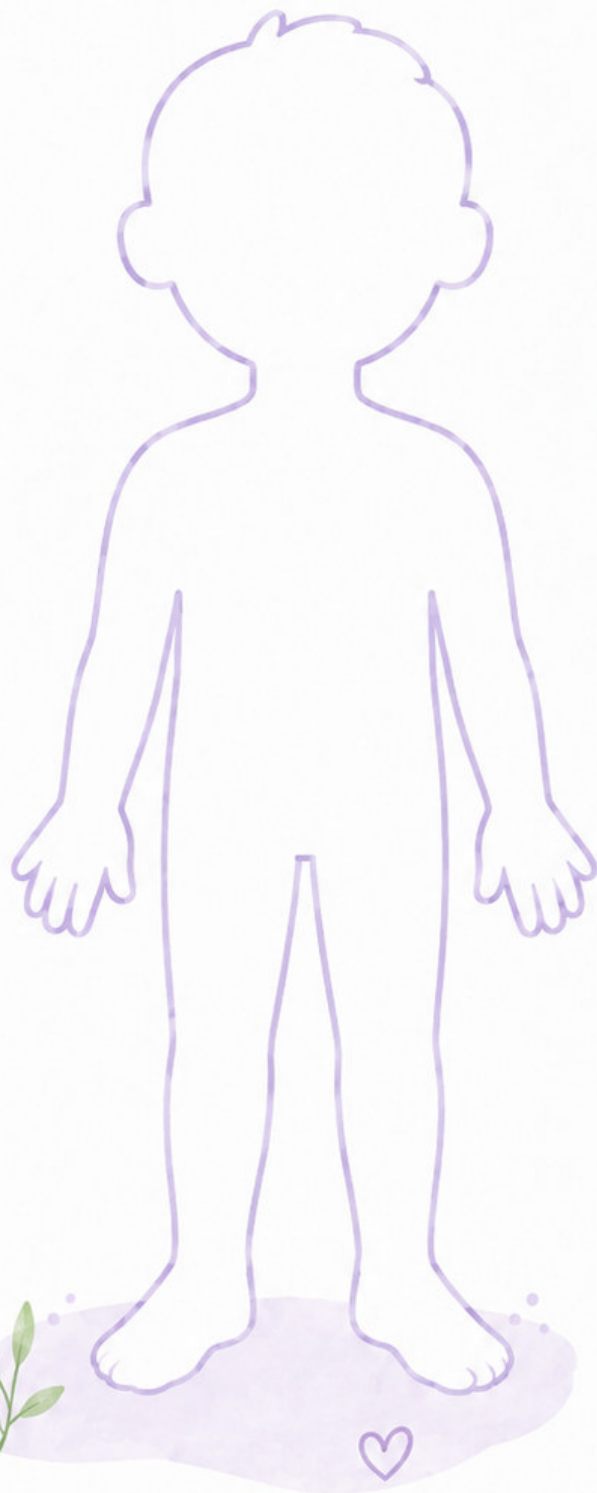
smutek



lęk



Każde ciało może
odczuwać emocje
trochę inaczej.



Kiedy czuję radość,
moje ciało...



Kiedy czuję złość,
moje ciało...



Kiedy czuję smutek,
moje ciało...



Kiedy czuję lęk,
moje ciało...



MODUŁ 03

Moje narzędzia do uspokajania

Proste sposoby, które pomagają
ciału i głowie wrócić do spokoju



oddech



ruch



bezpieczne
miejsce



ukojenie
siebie



Najpierw *ciało*, potem *ROZMOWA*



Kiedy emocje są bardzo silne,
najpierw potrzebuję wrócić do spokoju.

1

Zatrzymaj się

Zrób pauzę.



Odejdź na chwilę
lub zatrzymaj się w miejscu.

2

Oddychaj

Weź kilka głębokich
oddechów.



Wdech przez nos,
wydech przez usta.

3

Pomóż ciału się uspokoić

Wybierz coś, co działa
na Twoje ciało.



Napij się wody,
rozciągnij się, obejmij się,
pomasuj dłonie.

4

Nazwij, co czujesz

Powiedz sobie lub komuś
po imieniu swoją emocję.



To pomaga zrozumieć,
co się ze mną dzieje.

5

Powiedz, czego potrzebujesz

Powiedz jasno, co może
Ci teraz pomóc.



Mów spokojnie i prosto.
Dzięki temu inni mogą
Cię lepiej wesprzeć.



Przykład

Najpierw kilka oddechów
i chwila ciszy.
Potem mogę powiedzieć:
„Jestem zły. Potrzebuję przerwy.”



5 prostych sposobów oddychania

Oddech pomaga ciału zwolnić i wrócić do spokoju.

1 Balonik

Położ ręce
na brzuchu.
Wdech nosem,
wydech ustami.



2 Kwiat i świeczka

Powąchaj
kwiatek.
Zdmuchnij
świeczkę.



3 Oddech 4-4

Wdech:
1-2-3-4.
Wydech:
1-2-3-4.



4 Fala

Wdech jak
fala wpływa.
Wydech jak
fala odpytywa.



5 Dłoń na sercu

Położ dłoń
na sercu
i oddychaj
powoli.



Wybierz taki oddech, który najbardziej Ci pomaga.





Technika 5-4-3-2-1



Ta technika pomaga wrócić do chwili obecnej
i uspokoić ciało.



5



Widzę 5 rzeczy

Rozejrzyj się i nazwij
5 rzeczy wokół siebie.



4



Dotykam 4 rzeczy

Pocuj 4 rzeczy, których
możesz dotknąć.



3



Słyszę 3 dźwięki

Posłuchaj 3 dźwięków
dookoła.



2



Czuję 2 zapachy

Zauważ 2 zapachy albo
weź 2 spokojne wdechy.



1



Zauważam 1 smak

Pomyśl o 1 smaku,
który czujesz teraz.



Spróbuj teraz:

Co zauważasz wokół siebie?



Ruch, który pomaga rozładować napięcie

Kiedy ciało jest spięte, bezpieczny ruch pomaga uwolnić napięcie.

1 Potrząśnij dłońmi

Potrząśnij rękami przez kilka sekund.



2 Wyciągnij się wysoko

Sięgnij rękami do góry i rozluźnij ramiona.



3 Zrób 10 podskoków

Krótki ruch pomaga wypuścić energię.



4 Naciśnij ścianę

Oprzyj dłonie o ścianę i mocno dociśnij.



5 Przytul kolana

Usiądź i przytul nogi, żeby poczuć swoje ciało.



6 Zrób kilka kroków

Przespaceruj się chwilę spokojnym tempem.



Ruch ma pomagać i być bezpieczny dla Ciebie i innych.





Moje bezpieczne miejsce



Wyobraź sobie miejsce, w którym czujesz spokój i bezpieczeństwo.





Narysuj swoje bezpieczne miejsce



Co tam widzę?



Co tam słyszę?



Co tam czuję w ciele?



Co pomaga mi tam odpocząć?



To miejsce może być prawdziwe albo wyobrażone.



Moja osobista apteczka spokoju

Zbierz rzeczy i pomysły, które pomagają Ci wrócić do równowagi.



To, co
działa dzisiaj,
może działać
jutro.



Wybierz
rzeczy,
które są
bezpieczne
i dostępne
dla Ciebie.



Stwórz swoją
własną listę
pomysłów
na spokój.



Możesz
zmieniać
swoją
apteczkę
spokoju.



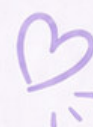
Małe rzeczy
mogą dać
wielką ulgę.



Korzystaj
z niej, kiedy
czujesz, że
tego potrzebujesz.

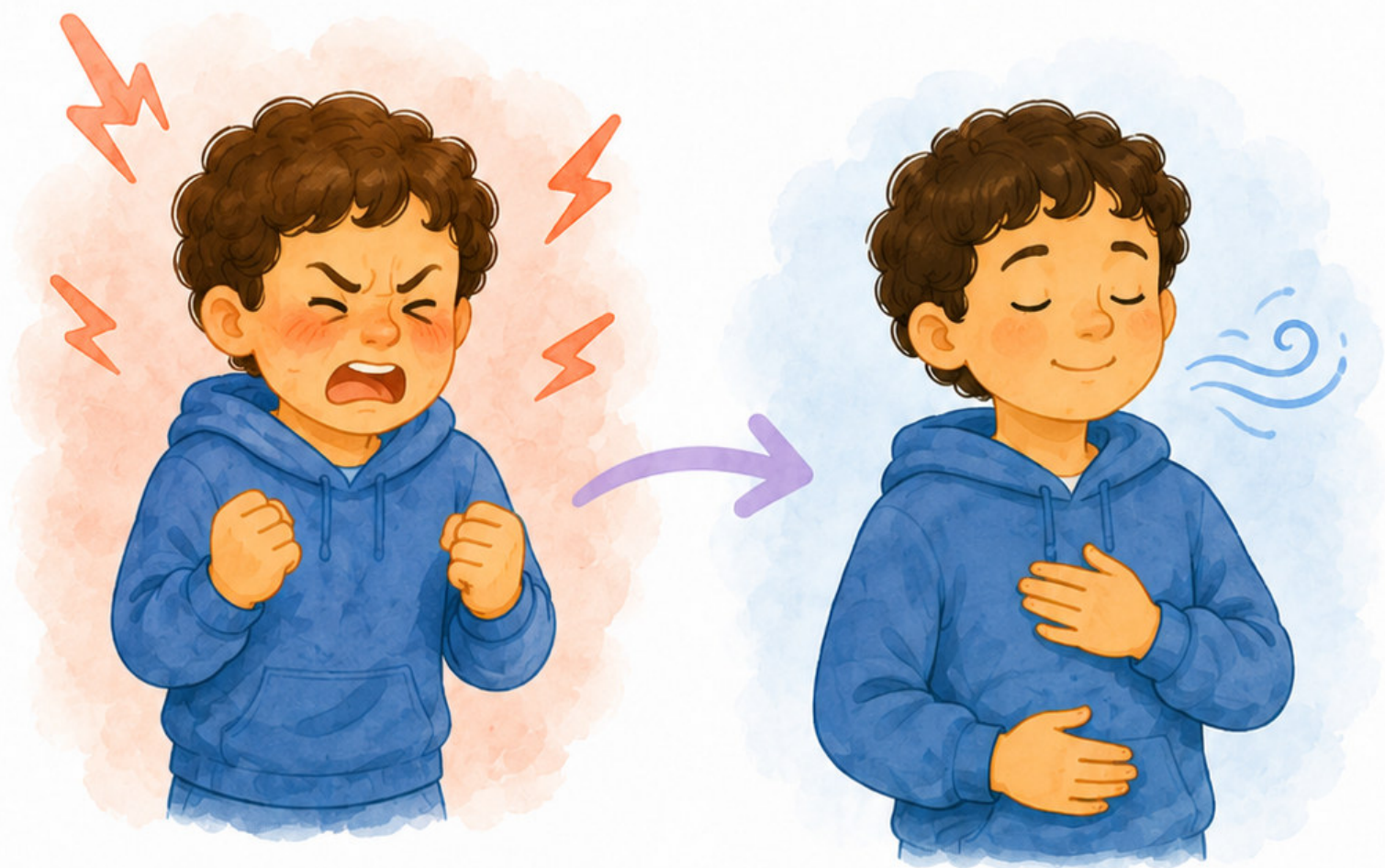


Najbardziej pomaga mi:



Kiedy pojawia się złość

Jak rozumieć złość i co robić,
kiedy staje się bardzo silna.



Co **złość** próbuje mi powiedzieć?

Złość jest sygnałem.

Często mówi o ważnej potrzebie albo granicy.



To nie fair.



Coś mnie boli.



Potrzebuję
przerwy.



Ktoś
przekroczył
moją granicę.



Chcę
być
usłyszany.

Potrzebuję
pomocy.



Złość chce coś ważnego pokazać.



Złość to emocja, agresja to zachowanie

Mogę czuć złość. Nie mogę krzywdzić siebie ani innych.

Złość



To uczucie.



Pojawia się
w środku.



Pokazuje, że coś
jest trudne albo
nie fair.



Agresja



To sposób działania.



Krzyk, bicie,
popychanie,
niszczenie.



Rani mnie
lub innych.



Co jest OK?



powiedzieć:
jestem zły



odejść



oddychać



poprosić
o pomoc

Co nie jest OK?



bić



gryźć



rzucić rzeczami



wyzywać

Co mogę zrobić zamiast krzyczeć lub uderzać?

Są sposoby, które pomagają rozładować złość bez ranienia.

1

Powiedz:
Jestem zły.



2

Oddychaj
powoli.



3

Odejdź
na chwilę.



4

Ściśnij
poduszkę.



5

Narysuj
swoją złość.



6

Napij się
wody.



7

Poruszaj
ciałem.



8

Poproś
dorostego
o pomoc.



Mogę czuć złość i jednocześnie dbać o bezpieczeństwo.



Plan STOP

Kiedy złość rośnie, plan krok po kroku pomaga odzyskać kontrolę.



Stań

Na chwilę zatrzymaj ciało.



Trzy oddechy

Weź 3 spokojne wdechy i wydechy.



Oceń, co się dzieje

Zauważ: co czuję, co mnie zdenerwowało, czego potrzebuję?



Powiedz, czego potrzebujesz

Powiedz to spokojnie i prosto.



Przykład



„Jestem zły. Potrzebuję chwili przerwy.”



Mój sygnał złości: _____



Mój krok STOP: _____

Jak mówić o tym, czego potrzebuję?

Kiedy jestem zdenerwowany, mogę powiedzieć
prosto i spokojnie, czego teraz potrzebuję.

1 Potrzebuję
chwili przerwy.



2 Potrzebuję
spokoju i ciszy.



3 Potrzebuję
przytulenia.



4 Potrzebuję, żebyś
mnie wysłuchał/a.



5 Potrzebuję
pomocy.



6 Potrzebuję miejsca
dla siebie.



Mogę powiedzieć: ☹

- Teraz czuję... _____
- Potrzebuję... _____
- Pomoże mi... _____



Mój plan na wielką złość

Kiedy złość staje się bardzo silna, ten plan pomaga mi przejść krok po kroku do bezpieczeństwa.

1

Po czym poznaję, że złość rośnie?



2

Co dzieje się w moim ciele?



3

Co pomaga mi się zatrzymać?



oddech



odejście



woda



ruch

4

Do kogo mogę się zwrócić?



5

Moje bezpieczne zdanie:

„Jestem bardzo zły. Potrzebuję przerwy.”

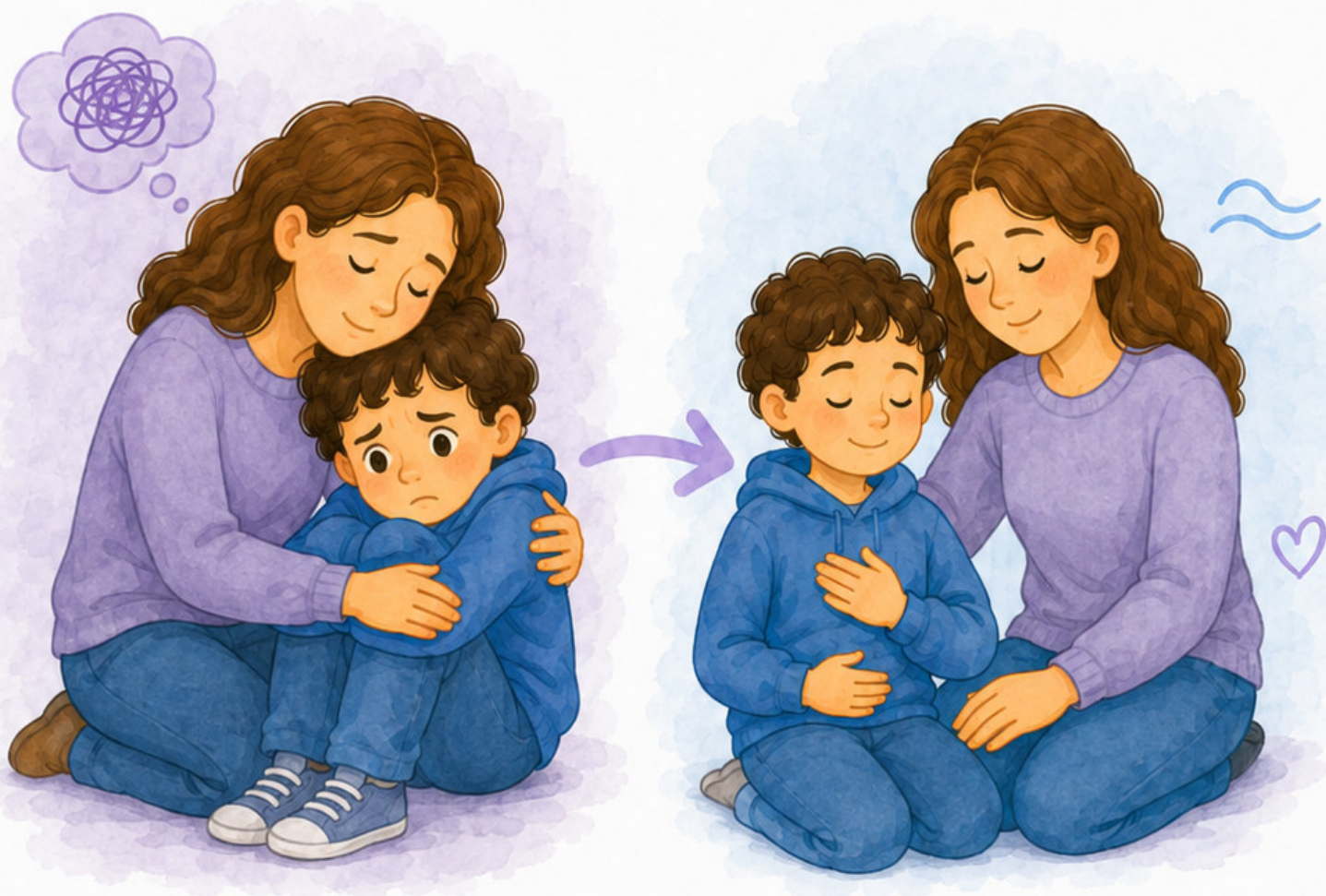


Najpierw bezpieczeństwo, potem rozmowa.



Lęk, smutek i trudne chwile

Jak rozumieć trudne emocje i co może
pomóc, kiedy potrzebuję wsparcia.



Kiedy się boję

Strach chce mnie chronić.

Mogę zauważyć go i pomóc sobie wrócić do poczucia bezpieczeństwa.

1 Co może się dziać?



serce bije
szybciej



ciało się
napina



chcę się
schować



2 Co mówi lęk?



Chcę czuć się bezpiecznie.



3 Co pomaga?

spokojny oddech



rozejrzenie się dookoła



powiedzenie o tym dorosłemu



4 Moje bezpieczne zdanie:



Boję się. Potrzebuję wsparcia.



5 Najbardziej pomaga mi, kiedy...





Co zrobić z zamartwianiem się?

Kiedy moje myśli krążą w kółko, mogę zrobić kilka prostych rzeczy.

1

Nazwij swoją myśl

Co mnie teraz martwi?



2

Sprawdź fakty

Czy to dzieje się teraz,
czy to tylko obawa?



3

Oddychaj i wróć do ciała.



4

Porozmawiaj z dorosłym.



5

Zapisz lub narysuj zmartwienie.



Na to mam wpływ





**Tego nie muszę teraz
rozwiązać**



Kiedy jest mi smutno

Smutek przypomina, że coś było ważne.
Mogę dać sobie troskę i wsparcie.

1 Mogę odpocząć

Odpoczynek pomaga
mojemu ciału
i sercu.



2 Mogę być blisko kogoś życzliwego

Bliskość i ciepłe słowa
przynoszą ukojenie.



3 Mogę płakać

Płacz pomaga
uwolnić trudne
emocje.



4 Mogę powiedzieć, że jest mi smutno

Mówienie o tym, co czuję,
pomaga mi poczuć się
zrozumianym.



5 Mogę zrobić jedną małą dobrą rzecz dla siebie

Małe gesty troski mogą
poprawić mój nastrój.



Co pomaga mi w smutku?



Wstyd i poczucie winy

To są trudne uczucia. Mogę je zauważyć
i zrobić coś naprawczego lub szukającego wsparcia.

Wstyd



Myślę:
ze mną jest
coś nie tak.



Potrzebuję
życzliwości
i bezpieczeństwa.

Poczucie winy



Myślę:
zrobiłem/am coś
niewłaściwego.



Mogę przeprosić,
naprawić i wyciągnąć
wnioski.

Co może pomóc?



powiedzieć
prawdę



przeprosić



naprawić,
jeśli mogę



porozmawiać
z życzliwym
dorosłym



Co mogę kontrolować, a czego nie?



Nie wszystko zależy ode mnie. Mogę skupić się na tym, na co mam wpływ.

Mam wpływ na...



mój oddech



moje słowa



to, czy poproszę
o pomoc



mały następny krok



Nie mam wpływu na...



pogodę



uczucia innych



to, co już
się wydarzyło



każdą sytuację



Dzisiaj wybieram:





Moja karta pomocy na trudny dzień



To moja szybka pomoc, kiedy czuję się przeciążony/a,
smutny/a albo przestraszony/a.

Jak się czuję?



☐ smutno



☐ boję się



☐ jestem spięty/a



☐ jest mi trudno

Co pomaga mojemu ciału?



☐ oddech



☐ woda



☐ ruch



☐ przytulenie

Do kogo mogę się zwrócić?



Moje pomocne zdanie:



"Potrzebuję teraz wsparcia i spokoju."



Mała rzecz, którą mogę zrobić teraz:





Emocje w relacjach

Jak mówić o uczuciach, stawiać granice
i wracać do porozumienia po trudnych chwilach.



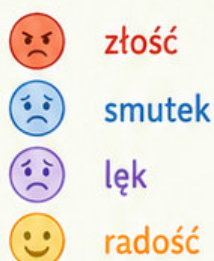
Jak mówić o swoich uczuciach?

Mówienie o uczuciach pomaga mi być lepiej zrozumianym.

- 1** Zatrzymaj się
i zauważ
Co teraz czuję?



- 2** Nazwij emocję



- 3** Powiedz
spokojnie
Czuję...



- 4** Dodaj,
czego potrzebuję
Potrzebuję...



≡ Przykłady: ≡



Jest mi
smutno.



Jestem
zły.



Potrzebuję
chwili
przerwy.



Mogę powiedzieć: ≡

- Czuję... _____
- Potrzebuję... _____
- Pomoże mi... _____



Komunikat „JA”

Pomaga mi mówić o sobie bez oskarżania innych.



Ja czuję...



kiedy...



bo...



potrzebuję...



1

Jest mi przykro,
kiedy ktoś się ze mnie
śmieje, bo to mnie rani.
Potrzebuję szacunku.



2

Jestem zły, kiedy ktoś
zabiera moje rzeczy bez
pytania, bo to jest dla
mnie ważne.
Potrzebuję, żebyś
zapytał/a.



3

Boję się, kiedy robi się
bardzo głośno, bo moje
ciało się napina.
Potrzebuję chwili
spokoju.



Mój komunikat JA:

- Ja czuję... _____
- kiedy... _____
- bo... _____
- potrzebuję... _____





Granice bez krzyku



Mogę chronić siebie spokojnie, jasno i stanowczo.



1 Stop.



2 Nie chcę tego.



3 Proszę,
nie rób tak.



4 Potrzebuję
przestrzeni.



5 Teraz nie chcę
rozmawiać.



Co pomaga? ≡



spokojny
głos



proste
słowa



krok do
tyłu



poproszenie
dorosłego
o pomoc



Granica nie rani.
Granica chroni.



Moje zdanie graniczne: ≡

1

2





Co robić podczas konfliktu?



Konflikt można przejść krok po kroku bez ranienia.

1

Zatrzymaj się.



2

Oddychaj.



3

Powiedz, co się stało.



4

Powiedz, co czujesz.



5

Zaproponuj rozwiązanie.



6

Jeśli trzeba — zrób przerwę.



Przykłady wypowiedzi:



Nie podoba
mi się to.



Jestem zły.



Poszukajmy
rozwiązania.



W konflikcie pomoże mi:

- _____
- _____
- _____



Jak naprawić relację po kłótni?

Po trudnej chwili można wrócić do kontaktu i spróbować naprawy.

1 Uspokój się



2 Zauważ swój udział



3 Powiedz: przepraszam



4 Napraw, jeśli możesz



5 Zapytaj: co pomoże nam dalej?



Przykładowo możesz powiedzieć:

„Przepraszam, że krzyczałem/am.
Chcę to naprawić.”



Mój krok naprawczy: ☞

- _____
- _____
- _____



Rodzinne zasady dotyczące emocji

Te zasady pomagają nam przechodzić
przez emocje z większym spokojem.

1 Wszystkie
emocje są ważne.



2 Nie krzywdzimy
siebie ani innych.



3 Możemy zrobić
przerwę.



4 Mówimy
o uczuciach.



5 Prosimy
o pomoc.



6 Po trudnej chwili
wracamy do rozmowy.



Nasza dodatkowa zasada:

•

•



To są nasze rodzinne zasady.



Mój plan równowagi emocjonalnej

Jak korzystać z tego, co już umiem,
aby dbać o spokój każdego dnia.



Moje najlepsze strategie

Wybieram to, co pomaga mi wracać do równowagi.

1 oddech



2 ruch



3 woda



4 cisza



5 rysowanie



6 rozmowa



7 przytulenie



8 przerwa



- Kiedy jestem zły/a, pomaga mi... _____
- Kiedy jest mi smutno, pomaga mi... _____
- Kiedy się boję, pomaga mi... _____
- Kiedy jestem przeciążony/a, pomaga mi... _____



Mój tygodniowy tracker emocji



Codziennie mogę zauważyć, co czułem/am
i co mi pomogło.



Pon

Wt

Śr

Czw

Pt

Sob

Nd



Moja główna
emocja



Jak mocno ją
czułem/am?

o o o o o

o o o o o

o o o o o

o o o o o

o o o o o

o o o o o

o o o o o



Co mi
pomogło?



Jak dbam
o siebie?

Mój osobisty
Plan Regulacji Emocji

To mój plan, do którego mogę wracać,
kiedy potrzebuję wsparcia i spokoju.

1

Moje częste emocje







2

Moje sygnały w ciele









3

Co mi pomaga

☐

☐

☐

☐

4

Do kogo mogę się zwrócić







5

Moje bezpieczne zdanie



6

Mój pierwszy krok





Najpierw zatrzymuję ciało, potem wybieram pomoc.

