



PSYCHOLOG OD SERCA

Izabela Kłak

TERMOMETR EMOCJI

Pomocna karta do zauważania napięcia i szukania sposobów na uspokojenie.

5	Wybuch / przeciążenie Potrzebuję bezpieczeństwa, mniej słów, czasu i pomocy.	Po czym poznaję, że jestem na tym poziomie? ☐ zaciskam ręce ☐ krzyczę ☐ płaczę ☐ wiercę się ☐ boli mnie brzuch ☐ chcę być sam / sama ☐ zasłaniam uszy ☐ nie chcę rozmawiać ☐ inne: _____
4	Bardzo trudno Mam silne emocje i trudno mi się zatrzymać.	Co mi wtedy pomaga? ☐ woda ☐ cisza ☐ przerwa ☐ przytulenie ☐ spokojny dorosły obok ☐ ruch ☐ oddech ☐ poduszka / koc ☐ słuchawki ☐ inne: _____
3	Duże napięcie Chcę krzyczeć, płakać, uciec albo przestać słuchać.	
2	Zaczyna być trudno Denerwuję się, wiercę się, jestem mniej cierpliwy / cierpliwa.	
1	Spokojnie Czuję się dobrze. Mogę rozmawiać i współpracować.	



Dla rodzica

Nie chodzi o to, by dziecko zawsze było spokojne. Ta karta pomaga zauważyć, kiedy napięcie rośnie i co może wspierać dziecko w odzyskaniu równowagi.