

Wprowadzenie

Emocje. Karta pokazowa

Emocje

Jak wyglądam, kiedy czuję smutek? Karta pokazowa

Jak wygląda moje ciało, kiedy czuję smutek?

Smutek – przyczyny

Drabina smutku

Balon smutku

Smutek. Myśli – Emocje – Zachowania

Co mogę zrobić, gdy się smucę? Karta pokazowa

Co mogę zrobić, gdy się smucę?

Smutek – radzenie sobie

Jak wyglądam, kiedy się złościę? Karta pokazowa

Jak wyglądam, kiedy się złościę?

Złość – przyczyny

Drabina złości

Balon złości

Złość. Myśli – Emocje – Zachowania

Jak pokonać swoją złość? Karta pokazowa

Jak pokonuję swoją złość?

Złość – radzenie sobie

Co czuje moje ciało, gdy się boję? Karta pokazowa

Co czuje moje ciało, gdy się boję?

Strach – przyczyny

Drabina lęku

Balon strachu

Strach. Myśli – Emocje – Zachowania

Co mogę zrobić, gdy się boję? Karta pokazowa

Jak sobie poradzić ze strachem? Karta pokazowa

Co mogę zrobić, gdy się boję?

Strach/lęk – radzenie sobie

Jak wyglądam, kiedy czuję radość? Karta pokazowa

Jak wyglądam, kiedy czuję radość?

Radość – przyczyny

Drabina radości

Balon radości

Radość. Myśli – Emocje – Zachowania

Porady na trudne i negatywne emocje. Karta pokazowa

Moje negatywne emocje

Moje pozytywne emocje

Co dziś czujesz? Karta pokazowa

Umiejętność dziękowania. Karta pokazowa

Umiejętność dziękowania

Umiejętność pocieszania. Karta pokazowa

Umiejętność pocieszania

Umiejętność pomagania. Karta pokazowa

Umiejętność pomagania

Umiejętność wspólnej zabawy. Karta pokazowa

Umiejętność wspólnej zabawy
Umiejętność proszenia o pomoc. Karta pokazowa
Umiejętność proszenia o pomoc
Umiejętność dzielenia się. Karta pokazowa
Umiejętność dzielenia się
Gra MEMORY. Karta pokazowa
Gra MEMORY