Sposoby na złość – jak korzystać

Dla prowadzącego

Dla kogo	Plakaty: 4–10 lat. Mój plan na złość: 6–10 lat. Dziennik złości: od 11 lat i dorośli.
Ile czasu	Ćwiczenie oddechowe: 1–3 minuty. Mój plan: 20 minut. Dziennik: 5 minut dziennie.
Cel	Dziecko poznaje bezpieczne sposoby wyrażania złości i ćwiczy spokojny oddech, zanim będzie potrzebny.
Potrzebne	Wydruk, kredki. Plakaty najlepiej powiesić na wysokości oczu dziecka.

Przebieg krok po kroku

1. Powieś plakat „5 sposobów na złość” i omówcie każdy punkt. Zapytaj, który sposób dziecko już zna.
2. Ćwiczcie oddech kwadratowy i oddech pięciu palców codziennie przez tydzień, w spokojnych chwilach – np. przed snem.
3. Gdy przyjdzie złość, pokaż plakat i zaproponuj jeden sposób. Nie tłumacz za dużo – najpierw spokój, potem rozmowa.
4. Po ochłonięciu wypełnijcie razem „Mój plan na złość”. Dziecko samo wybiera, co mu pomaga.
5. Starsi (od 11 lat) prowadzą dziennik złości przez 2 tygodnie i szukają powtarzających się sytuacji.

Wskazówki

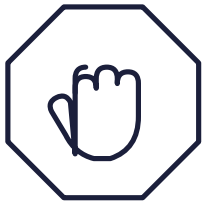
- Złość jest normalna. Granica to krzywdzenie siebie, innych i niszczenie rzeczy.
- Twój spokój pomaga dziecku bardziej niż słowa. Oddychajcie razem.
- Gdy ktoś poczuje zawroty głowy w czasie ćwiczeń oddechowych, wraca do zwykłego oddechu.

Materiał wspierający, nie zastępuje pomocy specjalisty.

5 sposobów na złość

Plakat · 4–10 lat

1



Zatrzymaj się

Stop! Ręce przy sobie, nogi na podłodze.

2



Oddychaj powoli

Wdech nosem, wydech ustami. Pięć razy.

3



Policz do 10

Powoli – w myślach albo na palcach.

4



Zrób przerwę

Odejdź w spokojne miejsce i napij się wody.

5



Powiedz, co czujesz

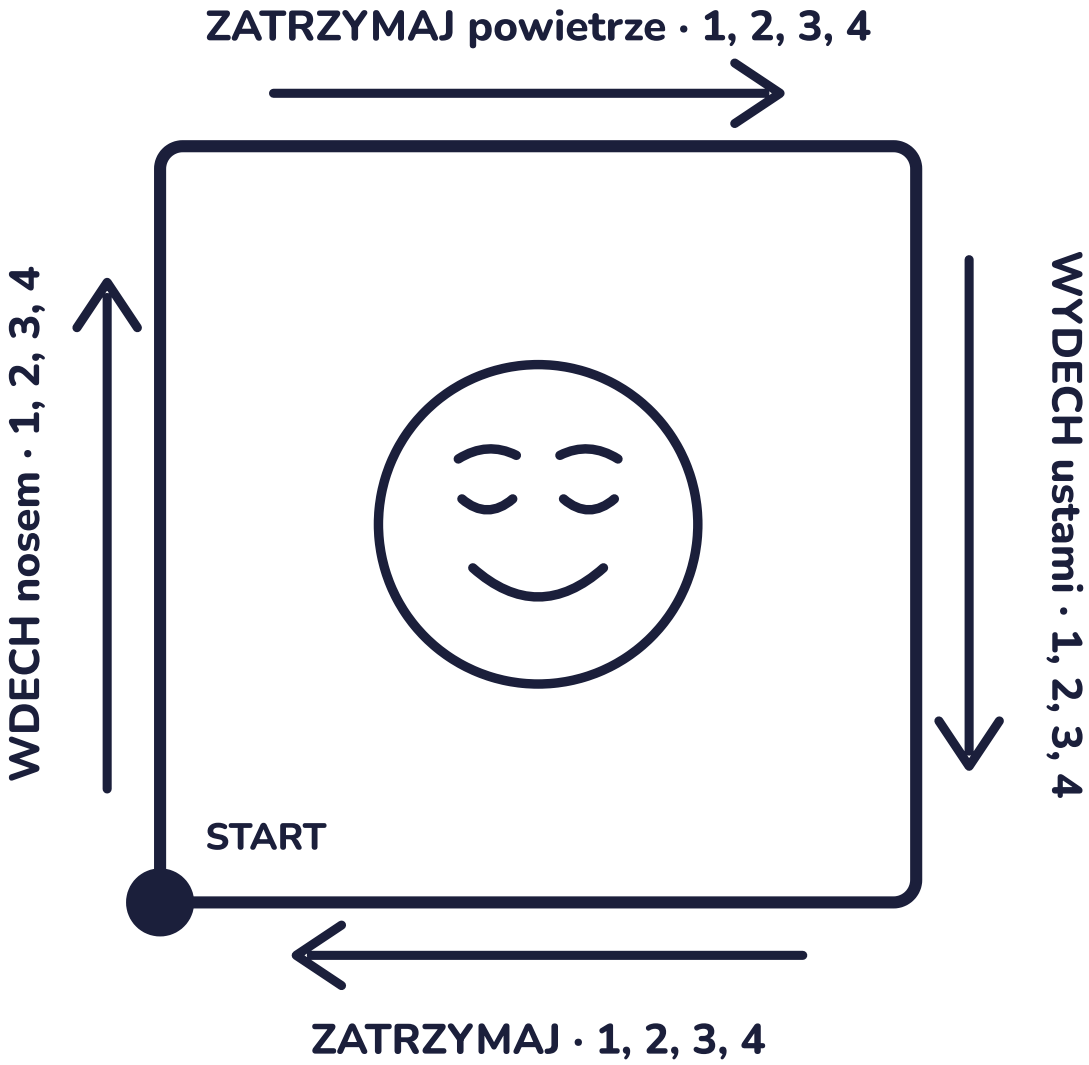
„Jestem zły, bo…” albo „Jestem zła, bo…”. „Potrzebuję…”.

Złość jest w porządku. Bicie, kopanie i niszczenie – nie.

Oddech kwadratowy

Plakat · od 5 lat

Prowadź palcem po bokach kwadratu. Zacznij od kropki START. Każdy bok to 4 spokojne liczenia.



Młodsze dzieci

Liczcie do 3 zamiast do 4. Wystarczą 2–3 okrążenia.

Starsi i dorośli

Zrób 4 okrążenia. Wydech może być dłuższy niż wdech.

Jeśli zakręci ci się w głowie, wróć do zwykłego oddechu.

Oddech pięciu palców i zabawy

4–10 lat



Jak to zrobić:

1. Połóż dłoń na kartce i rozstaw palce. Możesz ją obrysować.
2. Palcem drugiej ręki jedź w górę po kciuku – zrób wdech nosem.
3. Jedź w dół – zrób wydech ustami.
4. Tak samo przy każdym palcu. Pięć palców to pięć spokojnych oddechów.

Kwiatek i świeczka

Wyobraź sobie, że w jednej ręce trzymasz kwiatek, a w drugiej świeczkę. Powąchaj kwiatek – wdech nosem. Zdmuchnij świeczkę – powoli, ustami. Powtórz 5 razy.

Balon w brzuchu

Połóż dłonie na brzuchu. Przy wdechu brzuch rośnie jak balon, przy wydechu powoli opada. Policz do 5 przy każdym wydechu.

Oddech misia

Połóż się na plecach, a na brzuchu postaw ulubioną maskotkę. Oddychaj tak, żeby maskotka powoli jechała w górę i w dół.

Mój plan na złość

6–10 lat ●●○

Imię: _____ Klasa: _____ Data: _____

1 Złości mnie, kiedy...

_____

_____

2 Po czym poznaję, że się złoszczę? Zaznacz.

- ☐ gorąco mi na twarzy
- ☐ serce bije szybko
- ☐ chce mi się płakać
- ☐ zaciskam pięści
- ☐ chcę krzyczeć
- ☐ boli mnie brzuch
- ☐ inne: _____

3 Co mi pomaga? Zaznacz 3 sposoby.

- ☐ oddech kwadratowy
- ☐ oddech pięciu palców
- ☐ liczenie do 10
- ☐ picie wody
- ☐ przytulenie
- ☐ zgniatanie poduszki
- ☐ rysowanie złości
- ☐ skakanie w miejscu
- ☐ spacer z dorosłym

4 Kto może mi pomóc, kiedy złość jest bardzo duża?

_____

5 Narysuj swoją złość i swój spokój.

złość	spokój

Dziennik złości

od 11 lat ●●●

Zapisz sytuację, gdy już ochłoniesz. Po 2 tygodniach przeczytaj wpisy: czy coś się powtarza? Co działa najlepiej?

Wpis 1 · data: _____

Co się stało?	
Co wtedy pomyślałem / pomyślałam?	
Siła złości (0–10)	0 · 1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10
Co zrobiłem / zrobiłam?	
Co mogę zrobić następnym razem?	

Wpis 2 · data: _____

Co się stało?	
Co wtedy pomyślałem / pomyślałam?	
Siła złości (0–10)	0 · 1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10
Co zrobiłem / zrobiłam?	
Co mogę zrobić następnym razem?	