# Jak korzystać z termometru i koła

Dla prowadzącego

| | |
|---|---|
| **Dla kogo** | Termometr złości: 4–9 lat. Mój termometr i pomiar: 6–12 lat. Koło emocji: od 10 lat i dorośli. |
| **Ile czasu** | Termometr: 10–15 minut. Koło emocji z zadaniami: 30–45 minut (jedna lekcja). |
| **Cel** | Dziecko widzi, że emocja ma różną siłę, rozpoznaje sygnały z ciała i wybiera, co zrobić, zanim złość „wybuchnie”. |
| **Potrzebne** | Wydruk, kredki, klamerka lub magnes do zaznaczania poziomu. |

## Przebieg krok po kroku

1. Zawieś termometr złości w widocznym miejscu. Przeczytajcie razem poziomy od 1 do 5 i zróbcie miny z każdego poziomu.
2. Ćwiczcie w spokojnym momencie, nie w czasie złości. Zapytaj: „Co robisz, kiedy jesteś na poziomie 2? A na 4?”.
3. W ciągu dnia dziecko przypina klamerkę na swoim poziomie. Chwal za zauważenie, a nie za „niski” wynik.
4. Na stronie 3 dziecko tworzy własny termometr: opisuje swoje sygnały z ciała i to, co mu pomaga.
5. Starsi pracują z kołem emocji (strona 5) i rozwiązują zadania (strona 6). Klucz jest na stronie 7.

## Wskazówki

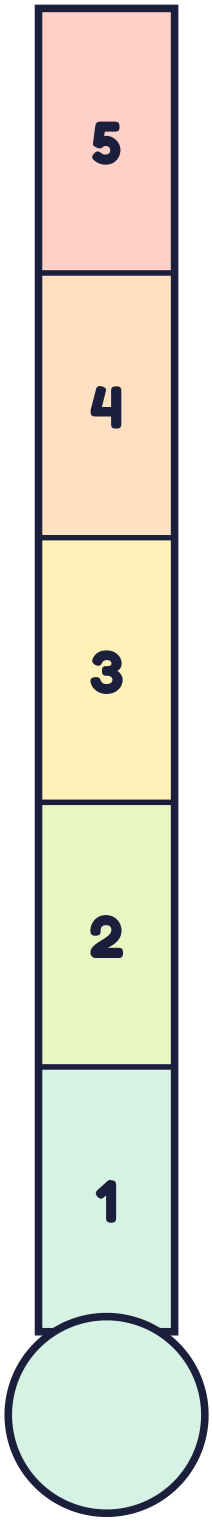
- Termometr pasuje do każdej emocji, np. strachu albo smutku (strona 3).
- Nie oceniaj emocji – uczymy, jak bezpiecznie się zachować.
- Koło emocji opiera się na modelu psychologa Roberta Plutchika (1980): 8 podstawowych emocji, każda w trzech natężeniach.

**Materiał wspierający, nie zastępuje pomocy specjalisty.**

# Termometr złości

4–9 lat ●○○

Na którym poziomie jestem? Pokaż palcem albo przypnij klamerkę. Im wyżej, tym szybciej trzeba coś zrobić.






## Wybuch

Krzyczę, chcę rzucać rzeczami albo uderzyć.

**Co mogę zrobić?** STOP! Odchodzę w bezpieczne miejsce i wołam dorosłego.



## Duża złość

Zaciskam pięści, robi mi się gorąco.

**Co mogę zrobić?** Oddycham powoli: wdech nosem, wydech ustami – 5 razy.



## Złość

Mówię głośniej, marszczę brwi.

**Co mogę zrobić?** Mówię: „Jestem zły, bo…” albo „Jestem zła, bo…”.



## Irytacja

Coś mnie drażni, marudzę.

**Co mogę zrobić?** Robię przerwę: piję wodę, przeciągam się.



## Spokój

Czuję się dobrze, myślę jasno.

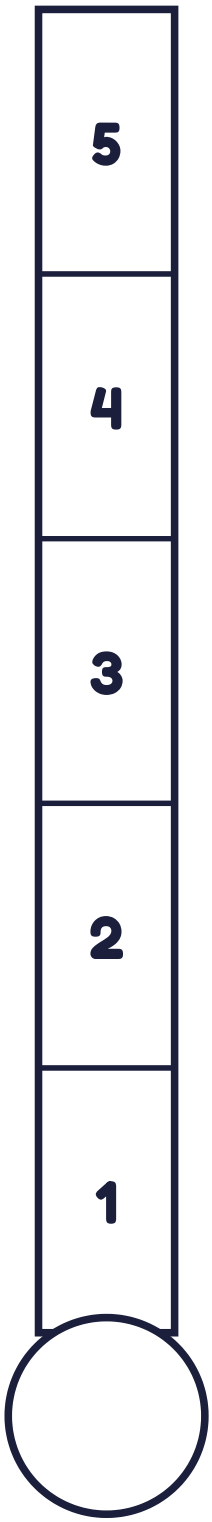
**Co mogę zrobić?** Mogę się bawić, uczyć i rozmawiać.

EMOCJE I UWAŻNOŚĆ · TERMOMETR I KOŁO

# Mój termometr emocji

6–12 lat ●●○

Wybierz emocję (np. złość, strach, smutek): _____. Narysuj minę przy każdym poziomie i opisz go. Poziom 1 – najsłabiej, poziom 5 – najmocniej.




**5.** Nazwa: _____

Jak wyglądam i co czuję w ciele?

Co mi pomaga?

**4.** Nazwa: _____

Jak wyglądam i co czuję w ciele?

Co mi pomaga?

**3.** Nazwa: _____

Jak wyglądam i co czuję w ciele?

Co mi pomaga?

**2.** Nazwa: _____

Jak wyglądam i co czuję w ciele?

Co mi pomaga?

**1.** Nazwa: _____

Jak wyglądam i co czuję w ciele?

Co mi pomaga?

# Dzienny pomiar emocji

6–12 lat ●●○

Trzy razy dziennie wpisz w tabelę liczbę od 1 do 5 albo narysuj minę. Na końcu tygodnia sprawdź, kiedy było najspokojniej, a kiedy najtrudniej.


**1 – spokój**


**2 – irytacja**


**3 – złość**


**4 – duża złość**


**5 – wybuch**

| Dzień | Rano | Po szkole | Wieczorem | Co się wydarzyło? |
|---|---|---|---|---|
| Poniedziałek | | | | |
| Wtorek | | | | |
| Środa | | | | |
| Czwartek | | | | |
| Piątek | | | | |
| Sobota | | | | |
| Niedziela | | | | |

## Podsumowanie tygodnia

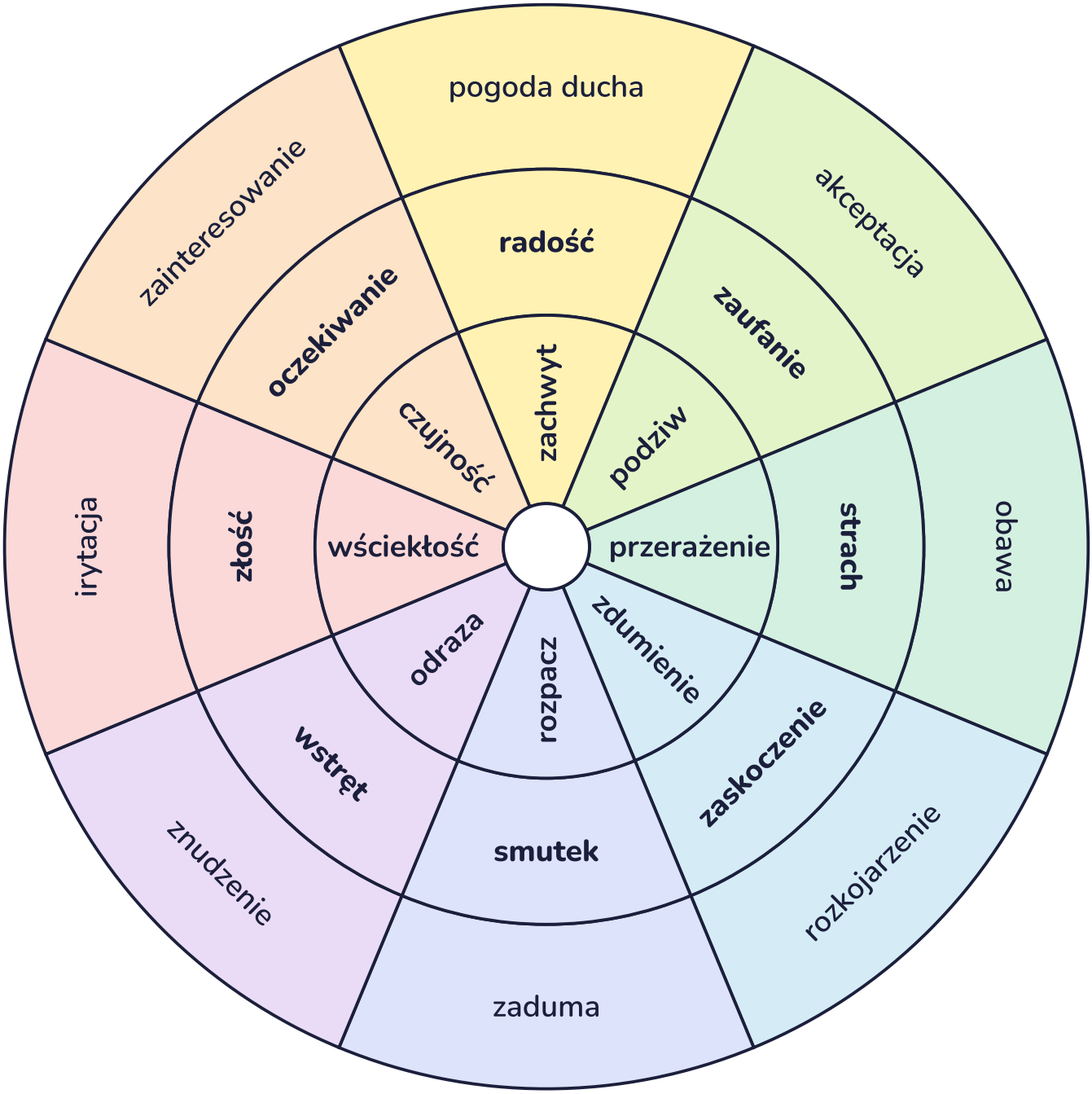
Najspokojniej było, kiedy… _____

Najbardziej pomogło mi… _____

# Koło emocji

od 10 lat ●●●

8 podstawowych emocji, każda w trzech natężeniach. Emocje naprzeciwko siebie są przeciwne. Model: Robert Plutchik (1980).




Środek koła – emocja najsilniejsza · pierścień środkowy – emocja podstawowa · brzeg – emocja najsłabsza

# Ćwiczenia z kołem emocji

od 10 lat ●●●

## 1 Ułóż od najsłabszej do najsilniejszej. Pomoże ci koło ze strony 5.

| | | |
|---|---|---|
| **a)** | złość · irytacja · wściekłość | |
| **b)** | przerażenie · obawa · strach | |
| **c)** | smutek · rozpacz · zaduma | |
| **d)** | czujność · zainteresowanie · oczekiwanie | |

## 2 Wpisz emocję przeciwną – leży na kole naprzeciwko.

radość ↔ _____ zaufanie ↔ _____

strach ↔ _____ zaskoczenie ↔ _____

## 3 Jaką emocję może czuć ta osoba? Wpisz jedną lub dwie z koła.

Ola czeka na wyniki konkursu, w którym bardzo chciała wygrać.

_____

Kuba trzeci raz słucha tej samej długiej instrukcji.

_____

Babcia dostała od wnuków laurkę, której się nie spodziewała.

_____

## 4 Przypomnij sobie ostatni tydzień. Które 3 emocje z koła czułeś lub czułaś najczęściej? Kiedy?

_____

_____

# Klucz do ćwiczeń

Klucz

## Zadanie 1

a) irytacja → złość → wściekłość
b) obawa → strach → przerażenie
c) zaduma → smutek → rozpacz
d) zainteresowanie → oczekiwanie → czujność

## Zadanie 2

radość ↔ smutek · zaufanie ↔ wstręt · strach ↔ złość · zaskoczenie ↔ oczekiwanie

## Zadanie 3 (przykładowe odpowiedzi – inne też mogą być dobre, jeśli uczeń je uzasadni)

1. oczekiwanie, obawa (zainteresowanie)
2. znudzenie, irytacja
3. zaskoczenie, radość (zachwyt)

## Zadanie 4

Odpowiedź własna. Warto porozmawiać o tym, co pomogło przy trudnych emocjach.