

Przyjaciele Zippiego - Ćwiczenie Domowe do Części 1

(Do wykonania po Spotkaniu 4 w Części 1)

W Części 1 programu Przyjaciele Zippiego rozmawialiśmy o tym, jak sobie poradzić i pomóc innym, by poczuć się lepiej, gdy jesteśmy smutni, źli, rozżłoszczeni, zazdrośni lub zdenerwowani. Usiądź proszę ze swoim dzieckiem i porozmawiajcie o tym, jak czuliście się w danym dniu, przypominając sobie wszystkie dobre i trudne uczucia, które wam towarzyszyły w tym dniu. Następnie wypełnijcie razem poniższe ćwiczenie, zaznaczając te uczucia, które odczuwaliście i opowiadając sobie nawzajem, dlaczego tak się czuliście.

Zaznacz odczuwane dzisiaj uczucia i opowiedz o nich.



Szczęśliwy



Smutny



Zazdrosny



Zły



Zalękniiony



Zdenerwowany



Podeksytowany

Kiedy pojawiają się trudne uczucia, mogą sprawić, że poczuje się lepiej poprzez:



Pamiętaj!
Twoje pomysły
muszą być zgodne
ze Złotymi Zasadami!