

Zadanie terapeutyczne 11.05.20-15.05.20r.

Wykonaj zadania i zapisz swoje odczucia, przemyślenia towarzyszące wykonywaniu ich.

a) Wydrukuj termometr złości i napisz lub narysuj po prawej stronie rzeczy, sytuacje, które wywołują u Ciebie poszczególne stany emocjonalne.

Link do karty pracy

<https://smallsteps.pl/wp-content/uploads/2018/01/termometr-z%C5%82os%CC%81ci.pdf>

Zastanów się co Ci pomaga obniżyć temperaturę „złości”

Powodzenia i uśmiechu na co dzień

Ewa Batorowicz