

1. LÉPÉS · RÁHANGOLÁS · KB. 5 PERC

Hogy érkeztél ma?

1/6

A szakembernek: tedd ki a hat kártyát az asztalra, és kérd meg a gyereket, hogy válassza ki azt, amelyik a legjobban mutatja, hogyan érkezett ma. Nincs jó vagy rossz válasz.

4–6 éveseknek: elég, ha rámutat a kártyára. **7–11 éveseknek:** kérd meg, hogy egy mondattal mondja el, miért ezt választotta.

Válaszd ki azt a kártyát, amelyik a legjobban mutatja, hogyan érzed magad most!

**vidám****dühös****szomorú****félős****nyugodt****meglepett**

✂ Vágd ki a kártyákat a szaggatott vonal mentén.

2. LÉPÉS · FŐ FELADAT · KB. 15 PERC

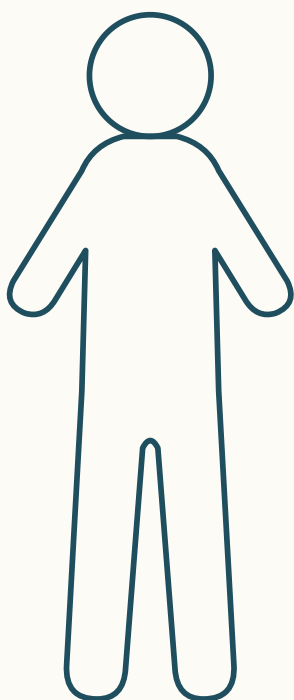
Hol lakik a düh a testemben?

1/6

Cél: a gyerek észreveszi és megnevezi, hol érzi a dühöt a testében. Ez az ív első lépése: megnevezés.

4–6 éveseknek: elég egy szín, és mutassa meg ujjal. **7–11 éveseknek:** több színnel jelölheti az erősebb és gyengébb érzéseket, és írhat is a vonalakra.

Gondolj egy helyzetre, amikor nagyon dühös voltál. Színezd ki a testen, hol érezted a dühöt!



Színkód (te döntöd el):

- ☐ nagyon erős
- ☐ közepes
- ☐ alig érzem

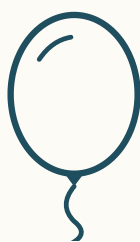
Mit érzel ott? (pl. forróság, szorítás, remegés)

3. LÉPÉS · LEZÁRÁS · KB. 5 PERC

Léggömb-légzés

1/6

A szakembernek: csináljátok együtt, háromszor. Utána tedd fel a két záró kérdést. A következő alkalom (2/6) innen folytatódik: miért jön a düh.



Léggömb-légzés

1. Tedd a kezed a hasadra.
2. Lassan szívod be a levegőt az orrodon át, és fújd fel a hasadban a léggömböt.
3. Lassan fújd ki a levegőt a szádon át, mintha a léggömb leeresztene.
4. Ismételd meg háromszor.

Záró kérdések

1. Hol érezted ma a dühöt a testedben?
2. Mit vettél észre most, a légzés után?

✂ A légzés-kártya kivágható, és a gyerek hazaviheti.

A teljes csomagban: a Düh téma további 5 alkalma, és még 11 téma ugyanebben a felépítésben.