**TERMOMETR EMOCJI - INSTRUKCJA**

Na karcie znajdują się sytuacje, które mogą powodować pojawianie się złości. Przeczytaj je uważnie. W jednym z dymków znajdziesz puste miejsce – wpisz tam sytuację, w której jeszcze czujesz złość.

Po lewej stronie widzisz termometr, na którym, za pomocą kolorów, możesz określić jak duże nasilenie emocji czujesz.

**Pokolorowany jest na 4 kolory, które oznaczają:**

* *Zielony – czuję spokój*
* *Żółty – czuję lekkie zdenerwowanie*
* *Pomarańczowy- czuję złość*
* *Czerwony- czuję ogromną wściekłość*

**Postaraj się teraz przypomnieć sobie, jak czułeś się w sytuacjach opisanych w dymku. Następnie pokoloruj odpowiednim kolorem nasilenie emocji, które wydaje Ci się odpowiednie.**

Warto pracować z tym ćwiczeniem w sposób równoległy, czyli jednocześnie zadanie wykonuje dziecko i dorosły. To może dać  możliwość obserwacji i być podstawą do rozmowy o tym, że nie każdy odczuwa te same emocje w ten sam sposób.