

Instrukcja:

Wyobraź sobie magiczny domek, w którym zamieszkują uczucia. Jest on gościnny. Zaprasza SMUTEK na ciepłą herbatę i otula go kocem. Weseli się wspólnie z RADOŚCIĄ, a na jego korytarzach słysząc jej głośny śmiech. Choć czasem ZŁOŚĆ wpada niezapowiedziana, zawsze jest dla niej miejsce przy kominku. Przy oknie często można spotkać NADZIEJĘ, która wypatruje gości, a ostrożny STRACH dba o bezpieczeństwo domku i jego nowych mieszkańców. A jakie ty zaprosisz uczucia do siebie? Przeczytaj poniższe opisy. Wybierz tyle uczuć, ile tylko zechcesz. Wytnij wybrane kafelki z uczuciami i przyklej je w okienkach domku. Pokoloruj domek w dowolny sposób.

**RADOŚĆ**

Pomaga pielęgnować dobre chwile (np. przyjazd bliskiej osoby, zabawa ze zwierzątkiem, zjedzenie pierwszych lodów podczas wakacji).

**SMUTEK**

Sygnalizuje utratę ważnej dla mnie rzeczy, osoby, relacji (np. zniszczenie ulubionej zabawki, rozłąka z rodziną). Stwarza przestrzeń, aby o tym pomyśleć.

**ZŁOŚĆ**

Pomaga zadbać o moje potrzeby. Informuje, że ktoś narusza moje „granice” (np. nie wysłuchał mnie, popchnął, zachował się niezgodnie z zasadami gry).

**STRACH**

Dbą o moje bezpieczeństwo. Alarmuje, kiedy w pobliżu jest niebezpiecznie (np. groźny pies, ogień, szybko jadący samochód, burza).

**NADZIEJA**

Pielęgnuje we mnie ufność, że mogę osiągnąć to, czego bardzo pragnę (np. wygrać zawody sportowe, nauczyć się grać na instrumencie muzycznym).

**TĘSKNOTA**

Pokazuje, co jest dla mnie najcenniejsze (np. przytulenie się do bliskiej osoby, rozmowa z przyjacielem).



Autor: Martyna Zapła