

ԲԱՐԿՈՒԹՅԱՆ ՔԱՐՏԵՐ

Նպատակ

Օգնել երեխային ուսումնասիրել և վերլուծել բարկության հույզը

Հրահանգ

Բարկության քարտեզի միջոցով միասին ուսումնասիրելու ենք քո բարկությունը: Ինչպես տեսնում ես այս վարժությունն ունի տարբեր բաժիններ: Կիսնդրեմ նկարագրել, թե ինչ դեմքի արտահայտություն ես ունենում, երբ բարկություն ես զգում, ի՞նչ է կատարվում քո մարմնում այդ ընթացքում, ի՞նչն է քեզ օգնում և այլն:

Անհրաժեշտ նյութեր

Համապատասխան ձևաթուղթ, գունավոր մատիտներ

Հուշումներ մասնագետին

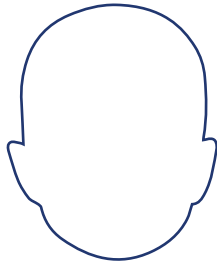
Տվյալ մեթոդի կիրառման ժամանակ կարևոր է.

- ⇒ Թույլ տալ երեխային ազատ արտահայտել սեփական հույզերը՝ առանց քննադատելու դրանք:
- ⇒ Երեխան կարող է ինչպես թողնել նկարը թերապևտի մոտ, այնպես էլ տանել այն իր հետ:

ԲԱՐԿՈՒԹՅԱՆ ՔԱՐՏԵԶ

Անուն, ազգանուն _____

Ինչպիսի՞ դեմք ունես, երբ բարկացած ես:



Ի՞նչ ես ասում այդ պահին:



Ի՞նչ է կատարվում քեզ հետ, երբ
բարկացած ես:

Ի՞նչ է տեղի ունենում քո մարմնում, երբ
բարկացած ես:

Ինչի՞ կարող ես հասնել քո բարկության
շնորհիվ:

Իմ բարկությունը կառավարելու ձևեր:

Ի՞նչն է քեզ օգնում, երբ բարկացած ես:

