KARTY PRACY O EMOCJACH

Zabawny materiał, który pomaga dzieciom rozpoznawać, rozumieć i wyrażać uczucia w zdrowy sposób.



Poznaj swoje emocje i naucz się o nich rozmawiać!

Prawa autorskie



Tytuł: Karty Pracy o Emocjach



Wszelkie prawa zastrzeżone.



Żadna część tej publikacji nie może być kopiowana, reprodukowana ani rozpowszechniana w jakiejkolwiek formie bez uprzedniej zgody właściciela praw autorskich, z wyjątkiem dozwolonego użytku edukacyjnego zgodnego z obowiązującymi przepisami.



Materiał przeznaczony do pracy edukacyjnej, terapeutycznej i domowej z dziećmi.



Wydanie: 2026

Spis treści

Odkryj, co czeka na Ciebie w tej książce!

Na początek



00 Okładka .....
01 Prawa autorskie .....
02 Spis treści .....
03 Wprowadzenie .....

Moduł 1. Poznaj emocje



04 Czym są emocje? .....
05 Moje ciało daje mi sygnały .....
06 Termometr emocji .....
07 Mapa emocji w ciele .....
08 Kolory emocji .....

Moduł 2. Karty emocji, część 1



10 Radość .....
11 Smutek .....
12 Złość .....
13 Strach .....
14 Zaskoczenie .....

Moduł 3. Karty emocji, część 2



16 Wstręt .....
17 Niepokój .....
18 Miłość .....
19 Tęsknota .....
20 Niecierpliwość .....

Moduł 4. Rozpoznawanie i nazywanie



22 Nazwij to, co czuję .....
23 Co widzę na twarzy? .....
24 Emocje w szkole .....
25 Emocje w domu .....
26 Mieszane emocje .....

Moduł 5. Potrzeby i wsparcie



28 Co wywołuje moje emocje? .....
29 Czego potrzebuję, kiedy tak się czuję?
30 Kogo mogę poprosić o pomoc? .....
31 Mój plan na trudne chwile .....

Moduł 6. Co mogę zrobić?



33 Oddycham spokojnie .....
34 Zatrzymuję się i liczę .....
35 Mówię o tym, co czuję .....
36 Ruch, rysunek i muzyka .....
37 Moja skrzynka pomocy .....

Moduł 7. Relacje i empatia



39 Jak rozpoznać emocje innych? .....
40 Słowa, które pomagają .....
41 Granice i szacunek .....
42 Moja supermoc: empatia .....

Moduł 8. Utrwalenie i twórcza refleksja



44 Dziennik uczuć .....
45 Komiks emocji .....
46 Koło wsparcia .....
47 Moje sukcesy emocjonalne .....
48 Dyplom małego odkrywcy emocji .....

WITAJ!

Każdy z nas czuje różne emocje — radość, smutek, złość, strach, miłość i wiele innych.
Emocje są ważne, bo pomagają nam zrozumieć siebie i innych.

Ten zeszyt pomoże Ci zauważać to, co czujesz, nazywać emocje i odkrywać, co możesz zrobić, kiedy pojawią się trudne lub przyjemne uczucia.

Możesz pisać, rysować, zaznaczać i rozmawiać o swoich odpowiedziach z rodzicem, nauczycielem lub innym zaufanym dorosłym.

Nie ma tu odpowiedzi dobrych ani złych — najważniejsze jest to, co czujesz Ty.



Powodzenia i dobrej zabawy!

Wskazówka dla dorosłych:

zachęcaj dziecko do rozmowy, nie oceniaj odpowiedzi i wspieraj je w nazywaniu emocji z życzliwością.

Moduł 1

POZNAJ EMOCJE

Cel modułu:

W tym module poznasz, czym są emocje, jak odczuwa je ciało oraz jak je rozpoznawać i nazywać.



W tym module:

1. Czym są emocje?
2. Moje ciało daje mi sygnały
3. Termometr emocji
4. Mapa emocji w ciele
5. Kolory emocji

Emocje są częścią Ciebie i wszystkie są ważne!

CZYM SĄ EMOCJE?

Imię: _____ Klasa: _____ Data: ___/___/___

Poznaj, czym są emocje i wykonaj zadania.

Emocje to ważna część życia!

Emocje to uczucia, które pojawiają się w różnych sytuacjach. Dzięki nim wiemy, co jest dla nas ważne. Niektóre emocje są przyjemne, a inne trudne, ale wszystkie są potrzebne.



Zapamiętaj

- Każda emocja coś nam mówi.
- Każdą emocję można nazwać.
- O emocjach warto rozmawiać.

Pokoloruj gwiazdki przy emocjach, które już znasz.

RADOŚĆ	SMUTEK	ZŁOŚĆ	STRACH	MIŁOŚĆ	ZASKOCZENIE
					
☆	☆	☆	☆	☆	☆

Dokończ zdanie:

Emocje pomagają mi ...

_____

_____

_____



MOJE CIAŁO DAJE MI SYGNAŁY

Imię: _____ Klasa: _____ Data: ___/___/____

Kiedy coś czujemy, nasze ciało też to pokazuje. Serce może bić szybciej, brzuch może się ścisnąć, a twarz może się uśmiechać lub marszczyć. To normalne.



- Szybkie bicie serca
- Ściśnięty brzuch
- Napięte ręce
- Łzy w oczach
- Uśmiech
- Spokojny oddech

Połącz emocję z sygnałem ciała.

Radość	uśmiech / energia
Strach	szybkie bicie serca
Smutek	łzy / mało energii
Złość	napięte ciało

A ja najczęściej czuję emocje w ...

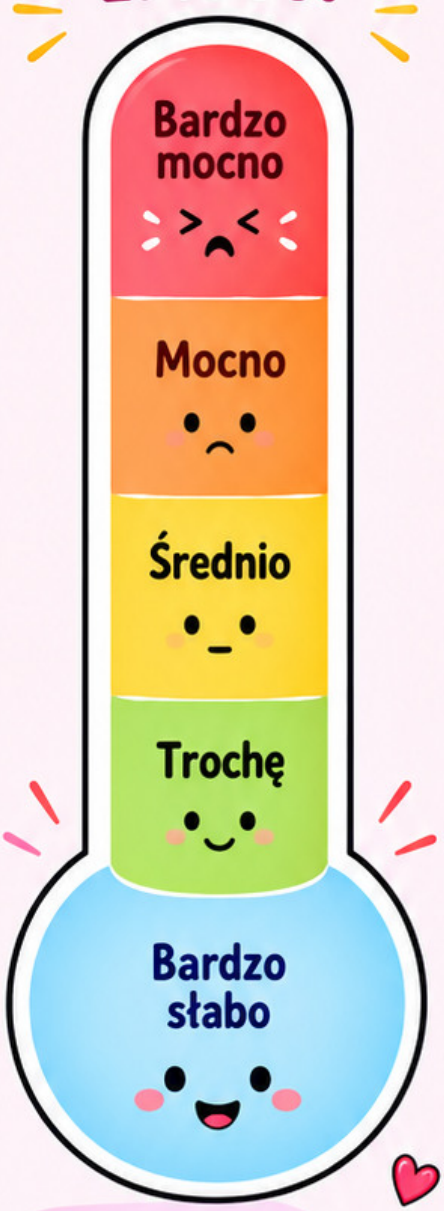
_____

TERMOMETR EMOCJI

Imię: _____ Klasa: _____ Data: ___/___/___

Emocje mogą być małe, średnie albo bardzo silne. Czasem czuję tylko trochę złości, a czasem bardzo dużo. Warto to zauważyć.

TERMOMETR EMOCJI



Każda emocja ma swoją siłę i to jest w porządku!

1 Narysuj lub zaznacz, jak silnie zwykle czujesz radość, smutek, złość i strach.

Emocja	Zaznacz poziom na termometrze (okoloruj jedno pole).
Radość 	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
Smutek 	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
Złość 	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
Strach 	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

2 Kiedy moje emocje są bardzo silne, mogę ...

_____

_____

_____



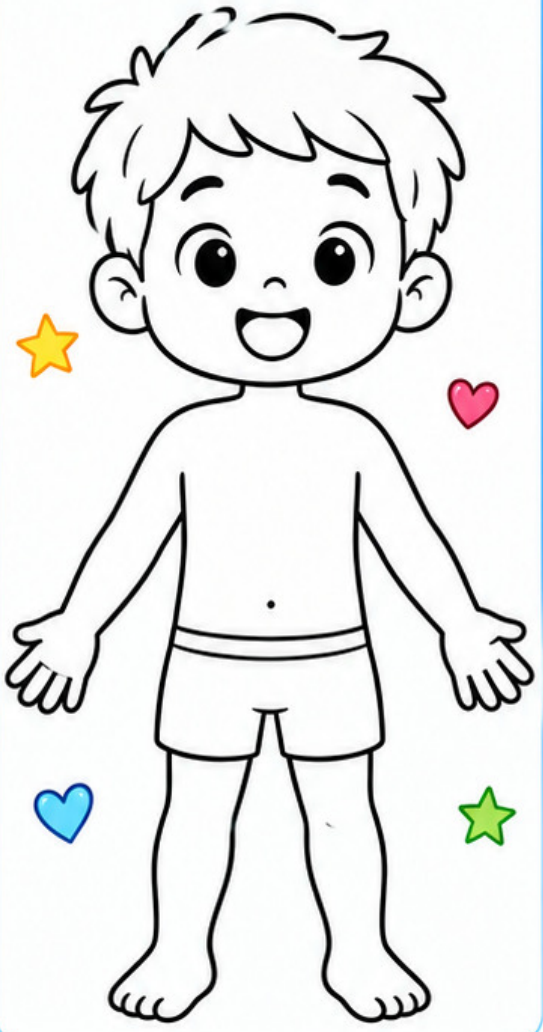
Zauważanie swoich emocji to ważny krok do lepszego samopoczucia!

MAPA EMOCJI W CIELE

Imię: _____ Klasa: _____ Data: ___/___/___

Pomyśl o tym, gdzie w ciele czujesz różne emocje. Pokoloruj miejsca lub narysuj symbole.

POKOLORUJ,
gdzie czujesz emocje.



LEGENDA KOLORÓW

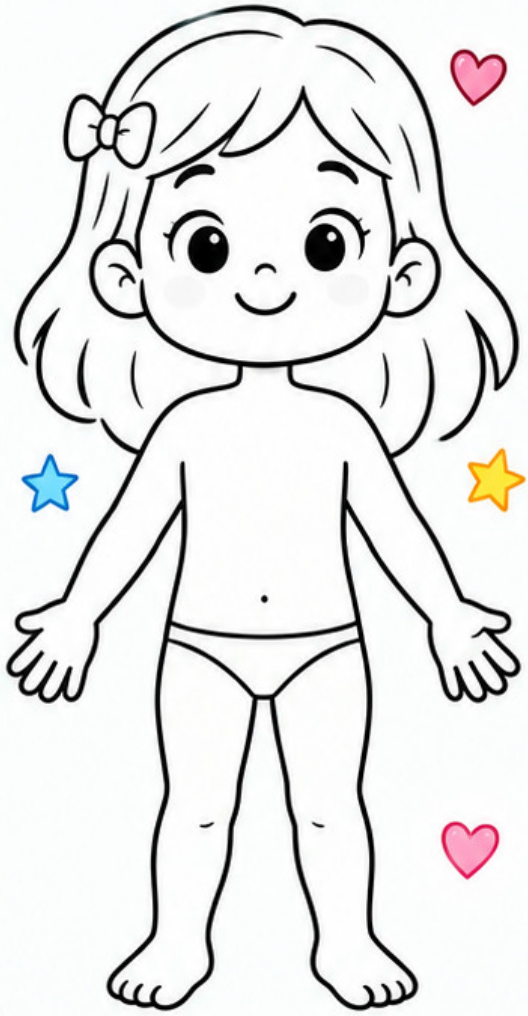
- Radość — żółty
- Smutek — niebieski
- Złość — czerwony
- Strach — pomarańczowy
- Spokój — zielony

PRZYKŁAD

Kiedy się boję, mogę czuć szybkie bicie serca albo napięty brzuch.



NARYSUJ SYMBOLE,
które pokazują, gdzie czujesz emocje.



Ktorą emocję najłatwiej zauważasz w swoim ciele? Dlaczego?

_____

_____

_____

Nasze ciała wiele nam mówią.
Słuchajmy ich z uważnością!

KOLORY EMOCJI

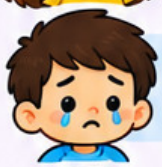
Imię: _____ Klasa: _____ Data: ___/ ___/ ___

Czasem emocje kojarzą nam się z kolorami. Każdy może wybrać trochę inne kolory – i to jest w porządku.

1 Połącz emocję z kolorem albo wybierz własny.



Radość ○



Smutek ○



Złość ○



Strach ○



Miłość ○



Spokój ○



2 Narysuj mały obrazek: Jak wygląda moja radość?



3 Narysuj mały obrazek: Jak wygląda mój smutek?



4 Najbardziej lubię rozmawiać o emocjach, kiedy ...

_____

_____

_____

_____



MODUŁ 2

Karty emocji – część 1

W tym module przyjrzysz się pięciu ważnym emocjom. Nauczysz się rozpoznawać, kiedy się pojawiają, jak może reagować ciało i co możesz zrobić, kiedy je czujesz.



W tym module znajdziesz:

- Radość
- Smutek
- Złość
- Strach
- Zaskoczenie

Wszystkie emocje są ważne i potrzebne!

RADOŚĆ

Imię: _____ Klasa: _____ Data: ___/___/___

Radość pojawia się, kiedy dzieje się coś przyjemnego, ważnego albo zabawnego.



Kiedy czuję radość, ...

_____

_____

_____

_____

Moje ciało wtedy:

- ☐ chce się uśmiechać
- ☐ chce się ruszać
- ☐ ma dużo energii
- ☐ czuję lekkość

Co mogę zrobić, kiedy tak się czuję?

- Uśmiechać się
- Tańczyć lub śpiewać
- Podzielić się radością
- Powiedzieć komuś coś miłego

Narysuj coś, co zawsze poprawia Ci humor.

Radość można dzielić z innymi.

SMUTEK

Imię: _____ Klasa: _____ Data: ___/___/___

Smutek może pojawić się, kiedy coś tracimy, tęsknimy, coś nam się nie udaje albo potrzebujemy pocieszenia.

Czasem czuję smutek...



Zastanów się i napisz.

Kiedy czuję smutek, ...

_____

_____

_____

Najczęściej jest mi smutno, kiedy...

_____

_____

Kiedy jestem smutny/smutna, potrzebuję...

_____

_____

Co mogę zrobić, kiedy tak się czuję?

- Porozmawiać z kimś zaufanym
- Poprosić o przytulenie
- Narysować to, co czuję
- Posłuchać spokojnej muzyki

Zakreśl dwie rzeczy, które najbardziej Ci pomagają.



To w porządku czasem być smutnym. Smutek nie trwa wiecznie.

ZŁOŚĆ

Imię: _____ Klasa: _____ Data: ___/___/____

Złość mówi nam, że coś nam się nie podoba, ktoś przekroczył naszą granicę albo coś jest dla nas bardzo ważne.



Kiedy czuję złość, moje ciało może:

- ☐ zaciskać pięści
- ☐ robić się gorące
- ☐ mieć napięte mięśnie
- ☐ szybciej oddychać

Kiedy czuję złość, myślę czasem:

_____

_____

_____

Co mogę zrobić, kiedy tak się czuję?



Zatrzymać się



Policzyć do 10



Oddychać powoli



Powiedzieć: „Jestem zły/zła, bo...”



Narysować swoją złość



Dokończ zdanie:

Kiedy jestem bardzo zły/zła, zamiast krzyczeć lub uderzać mogę...

_____

_____

_____



Złość jest w porządku.
Krzywdzenie siebie lub innych nie jest w porządku.

STRACH

Imię: _____ Klasa: _____ Data: ____/____/____

Strach pojawia się, kiedy czujemy zagrożenie, niepewność albo spotykamy coś nowego. Czasem pomaga nam zachować ostrożność.

STRACH



Strach to normalna emocja. Może nas ostrzegać i pomagać być ostrożnym.

Kiedy się boję, mogę czuć:

- ☐ szybkie bicie serca
- ☐ ścisk w brzuchu
- ☐ drżenie rąk
- ☐ potrzebę schowania się
- ☐ chęć bycia blisko kogoś

Czego czasem się boję?

_____

_____

_____

_____

Co mogę zrobić, kiedy tak się czuję?

- Głęboko oddychać
- Być blisko zaufanej osoby
- Powiedzieć, czego się boję
- Przebywać w bezpiecznym miejscu

Ćwiczenie na spokój



Połóż rękę na brzuchu. Weź powolny wdech... i jeszcze wolniejszy wydech. Powtórz 3 razy.

1 2 3

Odwaga nie oznacza braku strachu.

Można się bać i jednocześnie zrobić mały krok naprzód.

ZASKOCZENIE

Imię: _____ Klasa: _____ Data: ___/___/___

Zaskoczenie pojawia się, kiedy dzieje się coś, czego się nie spodziewaliśmy. Może być przyjemne, dziwne albo trochę trudne.

ZASKOCZENIE



Kiedy czuję zaskoczenie, ...

_____

_____

_____

_____

Moje ostatnie zaskoczenie było:

- ☐ przyjemne
- ☐ dziwne
- ☐ nieprzyjemne
- ☐ śmieszne

Narysuj lub napisz, co się wydarzyło.

CO MOGĘ ZROBIĆ, KIEDY TAK SIĘ CZUJĘ?

- Zatrzymać się i obserwować
- Zadać pytanie
- Porozmawiać o tym, co się wydarzyło
- Spróbować lepiej zrozumieć sytuację



Co pomaga Ci, kiedy wydarzy się coś niespodziewanego?

_____

_____

_____

MODUŁ 3

KARTY EMOCJI – CZĘŚĆ 2

Niektóre emocje są trudniejsze do zauważenia i nazwania.
W tym module poznasz kolejne uczucia i odkryjesz,
co mogą Ci powiedzieć.



Wstręt



Niepokój



Miłość



Tęsknota

Każda emocja ma znaczenie!



Niecierpliwość

W tym module poznasz:

1. Wstręt
2. Niepokój
3. Miłość
4. Tęsknota
5. Niecierpliwość

Poznawanie emocji pomaga lepiej rozumieć siebie i innych!

WSTRĘT

Imię: _____ Klasa: _____ Data: ___/___/___

Wstręt pojawia się, kiedy coś wydaje nam się bardzo nieprzyjemne, ma brzydki zapach, smak albo chcemy się od tego odsunąć.

WSTRĘT



Kiedy czuję wstręt, moje ciało może:

- ☐ marszczyć nos
- ☐ odwracać głowę
- ☐ chcieć się odsunąć
- ☐ czuć coś dziwnego w brzuchu

Co czasem wywołuje mój wstręt?

Co mogę zrobić, kiedy tak się czuję?

Odsunąć się, jeśli mogę



Oddychać spokojnie



Umyć ręce lub twarz, jeśli tego potrzebuję



Powiedzieć dorosłemu, jeśli coś jest niebezpieczne lub zepsute



Możemy nie lubić zapachu, smaku lub sytuacji, ale nie używamy wstrętu do wyśmiewania innych osób.

NIEPOKÓJ

Imię: _____ Klasa: _____ Data: ___/___/___

Niepokój pojawia się, kiedy martwimy się tym, co może się wydarzyć.
Czasem nasze myśli zaczynają wtedy krążyć bardzo szybko.



Kiedy czuję niepokój, ...

_____

_____

_____

Moje ciało może wtedy:

- ☐ być napięte
- ☐ mieć trudność ze spokojnym siedzeniem
- ☐ szybciej oddychać
- ☐ mieć ścisk w brzuchu

O czym wtedy najczęściej myślę?

_____

_____

_____

Co mogę zrobić, kiedy tak się czuję?



Oddychać powoli



Przytulić pluszaka



Porozmawiać z zaufaną osobą



Napisać lub narysować swoje myśli

Ćwiczenie: Rozróżnij fakty od obaw.

Zastanów się nad jedną sytuacją, która budzi Twój niepokój. Wpisz, co wiesz na pewno, a czego tylko się obawiasz.

To wiem na pewno:

_____

_____

_____

Tego tylko się obawiam:

_____

_____

_____

Moje myśli to tylko myśli, nie zawsze mówią prawdę.

MIŁOŚĆ

Imię: _____ Klasa: _____ Data: ___/___/___

Miłość możemy czuć do rodziny, przyjaciół, zwierząt i innych ważnych dla nas osób.
Możemy ją pokazywać na wiele sposobów.



Kiedy czuję miłość, ...

_____

_____

_____

_____

Kogo lub co kocham?

Jak mogę okazywać miłość i troskę?



Powiedzieć coś miłego



Przytulić, jeśli druga osoba tego chce



Pomóc komuś



Spędzić razem czas



Zrobić coś wyjątkowego dla kogoś

1 **Narysuj jedną rzecz, którą możesz dziś zrobić, żeby pokazać komuś, że jest dla Ciebie ważny.**



Miłość to także szacunek do granic.
Zawsze możemy zapytać: „Czy mogę Cię przytulić?”

TĘSKNOTA

Imię: _____ Klasa: _____ Data: ___/___/____

Tęsknota pojawia się, kiedy brakuje nam kogoś lub czegoś ważnego.
Możemy tęsknić za osobą, miejscem, zwierzęciem albo pięknym wspomnieniem.



Kiedy czuję tęsknotę, ...

_____

_____

_____

_____

_____

CO MOGĘ ZROBIĆ, KIEDY TĘSKNIĘ?

- Popatrzeć na zdjęcie lub pamiątkę
- Porozmawiać o tej osobie lub miejscu
- Napisać list lub wiadomość
- Narysować dobre wspomnienie
- Zrobić coś, co daje mi pocieszenie

Za kim lub za czym czasem tęsknię?

Osoba

Miejsce

Coś innego

Narysuj jedno dobre wspomnienie związane z kimś lub czymś, za czym tęsknisz.

Tęsknota pokazuje, że ktoś lub coś było dla nas ważne.

NIECIERPLIWOŚĆ

Imię: _____ Klasa: _____ Data: ___/___/___

Niecierpliwość pojawia się, kiedy bardzo chcemy, żeby coś wydarzyło się już teraz, ale musimy poczekać.



Kiedy jestem niecierpliwy/niecierpliwa, mogę:

- ☐ wiercić się
- ☐ często pytać: „Kiedy?”
- ☐ mieć ochotę się złościć
- ☐ czuć napięcie w ciele
- ☐ mieć trudność z czekaniem

Najtrudniej jest mi czekać na...

_____

_____

_____

Co mogę zrobić, kiedy tak się czuję?

- 1 2 3 4 5 ...10 — Policzyć powoli do 10
- Oddychać spokojnie
- Zająć się czymś innym
- Pomyśleć o tym, co mogę zrobić w czasie czekania

Wybierz jedną rzecz, którą możesz zrobić, kiedy musisz czekać:

- ☐ rysować
- ☐ czytać
- ☐ rozmawiać
- ☐ obserwować otoczenie
- ☐ wymyślić własny pomysł: _____

Czekanie bywa trudne, ale można się go nauczyć krok po kroku.

Moduł 4

Rozpoznawanie i nazywanie

W tym module nauczysz się uważniej obserwować emocje, nazywać je i zauważać, że w różnych sytuacjach możemy czuć coś innego.



W tym module znajdziesz:

- Nazwij to, co czuję
- Co widzę na twarzy?
- Emocje w szkole
- Emocje w domu
- Mieszane emocje

Każda emocja ma znaczenie!

NAZWIJ TO, CO CZUJĘ

Imię: _____ Klasa: _____ Data: ___/___/___

Im dokładniej potrafimy nazwać emocję, tym łatwiej możemy o niej opowiedzieć i znaleźć sposób, żeby sobie z nią poradzić.

1 Przeczytaj nazwy emocji. Pokoloruj trzy słowa, które najlepiej znasz.

radość | smutek | złość | strach | zaskoczenie

niepokój | miłość | tęsknota | niecierpliwość | spokój

2 Która emocja pasuje?

Przeczytaj sytuacje i napisz, jaką emocję możesz w nich czuć.



1. Dostałem/dostałam prezent, o którym marzyłem/marzyłam.

Emocja: _____



2. Mój przyjaciel nie przyszedł dziś do szkoły i bardzo mi go brakuje.

Emocja: _____



3. Usłyszałem/usłyszałam głośny, niespodziewany dźwięk.

Emocja: _____



4. Muszę długo czekać na swoją kolej.

Emocja: _____

3 Dzisiaj czuję...

Narysuj lub napisz, jaką emocję czujesz dzisiaj.



Czuję tak, ponieważ ...

_____

_____

_____

Każda emocja jest ważna.
Możemy czuć wiele różnych emocji – i to jest w porządku!

CO WIDZĘ NA TWARZY?

Imię: _____ Klasa: _____ Data: ___/___/___

Twarz może dawać nam wskazówki o emocjach. Ale pamiętaj: nie zawsze możemy być pewni, co ktoś czuje. Najlepiej zapytać.



Jak może się czuć?

_____



Jak może się czuć?

_____



Jak może się czuć?

_____



Jak może się czuć?

_____



Jak może się czuć?

_____



Jak może się czuć?

_____

Na co warto zwrócić uwagę?

Na twarzy i w zachowaniu możemy zauważyć różne wskazówki o emocjach. Zwróć uwagę na:



oczy



usta

brwi



postawę ciała

A co z tą osobą?



Czy wiesz na pewno, co czuje ta osoba?

☐ Tak

☐ Nie

Co możesz zrobić?



Zapytać: „Jak się czujesz?”



Obserwowanie pomaga, ale pytanie i słuchanie pomagają jeszcze bardziej.

EMOCJE W SZKOLE

Imię: _____ Klasa: _____ Data: ___/___/___

W szkole może wydarzyć się wiele rzeczy, które wywołują różne emocje.
Sprawdź, co możesz czuć w tych sytuacjach.

Sytuacja 1

Nauczyciel chwali Twoją pracę.



Mogę czuć:

_____

Sytuacja 2

Nie rozumiesz trudnego zadania.



Mogę czuć:

_____

Sytuacja 3

Kolega zaprasza Cię do wspólnej zabawy.



Mogę czuć:

_____

Sytuacja 4

Ktoś zabiera Twoją rzecz bez pytania.



Mogę czuć:

_____

Sytuacja 5

Musisz powiedzieć coś przed całą klasą.



Mogę czuć:

_____

Zastanów się:

W szkole najczęściej czuję ...

_____

_____

_____

Kiedy tak się czuję, pomaga mi ...

_____

_____

_____

Pamiętaj:

Jeśli w szkole dzieje się coś, co bardzo Cię martwi, przestrasza lub rani, możesz porozmawiać z zaufanym dorosłym.



Rozmowa zawsze jest dobrym pomysłem!

EMOCJE W DOMU

Imię: _____ Klasa: _____ Data: ___/___/___

Dom to miejsce, w którym także przeżywamy wiele emocji.
Możemy czuć radość, złość, spokój, smutek albo coś zupełnie innego.



1. Grasz w ulubioną grę z rodziną.

Czuję: _____



2. Ktoś przerywa Ci zabawę.

Czuję: _____



3. Dostajesz przytulenie, kiedy go potrzebujesz.

Czuję: _____



4. Musisz posprzątać, choć wolisz się bawić.

Czuję: _____

Narysuj miejsce w domu, w którym czujesz się spokojnie.

Zastanów się i dokończ zdania.

Kiedy w domu jestem zły/zła, pomaga mi...

_____

_____

Kiedy w domu jestem smutny/smutna, pomaga mi...

_____

_____

Kiedy jestem szczęśliwy/szczęśliwa, lubię...

_____

_____

W jednej rodzinie różne osoby mogą czuć coś innego w tej samej sytuacji.

MIESZANE EMOCJE

Imię: _____ Klasa: _____ Data: ___/___/___

Czasem czujemy więcej niż jedną emocję naraz. Możemy być szczęśliwi i trochę przestraszeni albo smutni i jednocześnie wdzięczni. To normalne.

1. CO TO SĄ MIESZANE EMOCJE?

Mieszane emocje to sytuacje, w których czujemy dwie lub więcej emocji jednocześnie. Emocje mogą się łączyć jak kolory – tworzą coś nowego i wyjątkowego!



To zupełnie normalne!

PRZYKŁADY MIESZANYCH EMOCJI

1. Pierwszy dzień w nowej szkole.



Czuję jednocześnie:
- ciekawość
- strach



2. Wyjazd na wakacje bez najlepszego przyjaciela.



Czuję jednocześnie:
- radość
- tęsknota



2. POMYŚL O SYTUACJI, W KTÓREJ CZUŁEŚ/CZUŁAŚ DWIE EMOCJE NARAZ.



Co się wydarzyło?

_____

_____

_____

Pierwsza emocja: _____

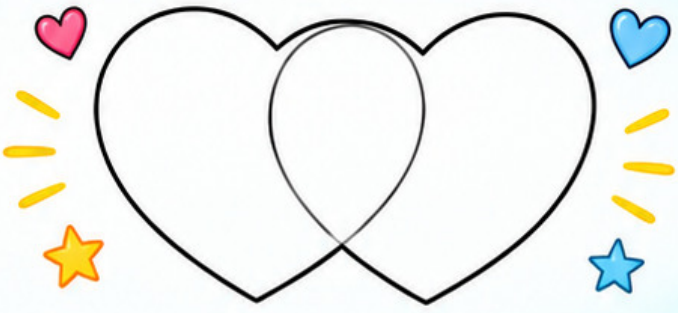
Druga emocja: _____

3. POKOLORUJ SWOJE MIESZANE EMOCJE

Wybierz kolor dla każdej emocji i pokoloruj oba pola.



Każda emocja ma swój kolor.
Kiedy się łączą, tworzą coś wyjątkowego, zupełnie jak nowe kolory!



Nie musisz wybierać tylko jednej emocji.

Możesz czuć kilka rzeczy jednocześnie.

Moduł 5

Potrzeby i wsparcie

Emocje mogą podpowiadać nam, czego potrzebujemy.
W tym module nauczysz się zauważać przyczyny swoich uczuć, rozpoznawać potrzeby i prosić o pomoc.



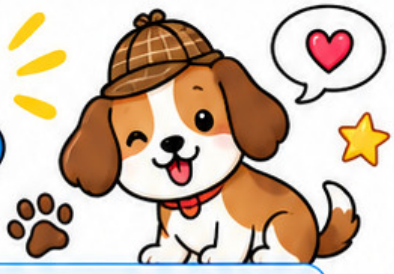
W tym module poznasz:

- Co wywołuje moje emocje?
- Czego potrzebuję, kiedy tak się czuję?
- Kogo mogę poprosić o pomoc?
- Mój plan na trudne chwile

Proszenie o pomoc to ważna umiejętność.



CO WYWOŁUJE MOJE EMOCJE?



Imię: _____ Klasa: _____ Data: ___/___/___

Emocje często pojawiają się po tym, co widzimy, słyszymy, myślimy lub przeżywamy. Zauważenie sytuacji może pomóc nam lepiej zrozumieć siebie.

1 Uzupełnij tabelę. Zastanów się, co wywołało daną emocję i jak zareagowałeś/zareagowałaś.

Co się wydarzyło?	Co poczułem/poczułam?	Co zrobiłem/zrobiłam?
Ktoś powiedział mi coś miłego	Radość	Uśmiechnąłem/uśmiechnęłam się

2 Dopisz, jakie emocje mogą się pojawić w tych sytuacjach. Może być więcej niż jedna odpowiedź.

Kiedy ktoś mnie chwali, mogę czuć ...

_____

_____

_____

Kiedy coś mi nie wychodzi, mogę czuć ...

_____

_____

_____

Kiedy ktoś mnie przestraszy, mogę czuć ...

_____

_____

_____

Kiedy długo na coś czekam, mogę czuć ...

_____

_____

_____

3 Detektyw emocji

Zostań detektywem i przyjrzyj się jednej sytuacji, w której pojawiły się u Ciebie emocje. Odpowiedz na pytania.

Co się wydarzyło?

_____

_____

_____

Co poczułem/ poczułam?

_____

_____

_____

Co poczuło moje ciało?

_____

_____

_____

Czego wtedy potrzebowałem/ potrzebowałam?

_____

_____

_____



Ta sama sytuacja może wywołać różne emocje u różnych osób.



CZEGO POTRZEBUJĘ, KIEDY TAK SIĘ CZUJĘ?

Emocje często podpowiadają nam, czego potrzebujemy.
Czasem potrzebujemy odpoczynku, rozmowy, bliskości, ciszy albo pomocy.

1 Połącz emocję z tym, czego możesz wtedy potrzebować.



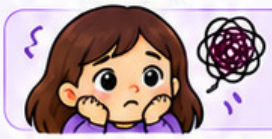
Smutek



Złość



Strach



Niepokój



Radość



pocieszenie / rozmowa



przerwa / spokój



bezpieczeństwo / bliskość



wsparcie / spokojny oddech



dzielenie się / zabawa



2 Zakreśl trzy rzeczy, które najczęściej pomagają Ci poczuć się lepiej.



przytulenie



rozmowa



cisza



odpoczynek



ruch



pomoc dorosłego

3 Napisz, czego potrzebujesz w tych sytuacjach.

Kiedy jestem smutny/smutna, potrzebuję ...



Kiedy jestem zły/zła, potrzebuję ...



Kiedy się boję, potrzebuję ...



Każdy może potrzebować czegoś innego.
Warto o tym mówić.

KOGO MOGĘ POPROSIĆ O POMOC?

Imię: _____ Klasa: _____ Data: ___/___/___

Nie musisz radzić sobie ze wszystkim sam/sama. Są osoby, do których możesz zwrócić się po pomoc.

1 MOJA SIEĆ WSPARCIA

Wpisz imiona osób, którym ufasz.





Mama / Tata / Opiekun
_____
_____

Nauczyciel
_____
_____

Przyjaciel
_____
_____

JA



Pedagog / Psychолog
_____
_____





Inny dorosły
_____
_____

Babcia / Dziadek
_____
_____





2 Dokończ zdania. Napisz, do kogo możesz się zwrócić w różnych sytuacjach.



Kiedy jest mi smutno, mogę porozmawiać z ...

_____
_____
_____



Kiedy się boję, mogę poprosić o pomoc ...

_____
_____
_____



Kiedy ktoś mnie krzywdzi lub bardzo martwi, powiem o tym ...

_____
_____
_____

3 Ważne:

Jeśli coś sprawia, że czujesz się niebezpiecznie, bardzo przestraszony/przestraszona albo ktoś Cię krzywdzi, **powiedz o tym zaufanemu dorosłemu.**



Proszenie o pomoc to oznaka odwagi!



MÓJ PLAN NA TRUDNE CHWILE

Kiedy emocje są bardzo silne, dobrze mieć prosty plan.
Możesz wrócić do tej strony zawsze, kiedy tego potrzebujesz.

1 Zatrzymuję się



Robię małą przerwę, żeby dać sobie czas.

Co mogę zrobić?

_____

_____

_____

_____

2 Sprawdzam, co czuję



Nazywam to, co czuję.

Moja emocja to:

_____

_____

_____

_____

3 Uspokajam ciało



- ☐ oddycham powoli
- ☐ liczę do 10
- ☐ robię przerwę
- ☐ poruszam się spokojnie

Spokojne ciało pomaga spokojnym myślom.

4 Mówię, czego potrzebuję



To w porządku mówić o swoich potrzebach.

Potrzebuję...

_____

_____

_____

_____

5 Proszę o pomoc, jeśli jej potrzebuję



Nie jestem sam/sama. Mogę liczyć na innych.

Mogę zwrócić się do:

_____

_____

_____

_____

Narysuj swój symbol spokoju.

Nie musisz pamiętać wszystkiego od razu.
Ćwiczenie pomaga coraz lepiej radzić sobie z emocjami.

Moduł 6

Co mogę zrobić?

W tym module poznasz proste sposoby, które mogą pomóc Ci uspokoić ciało, zrozumieć emocje i wyrazić je w bezpieczny sposób.



DOBRE EMOCJE

ODDYCHAM SPOKOJNIE

MUZYKA USPOKAJA

MOGĘ RYSOWAĆ

MOGĘ LICZYĆ i ZATRZYMAĆ SIĘ

RUCH DAJE ENERGIĘ

MAŁE KROKI TEŻ MAJĄ WIELKĄ MOC!

W tym module znajdziesz:

- Oddycham spokojnie
- 123 Zatrzymuję się i liczę
- Mówię o tym, co czuję
- Ruch, rysunek i muzyka
- Moja skrzynka pomocy

Nie każda metoda działa tak samo na każdego — warto znaleźć swoje sposoby.

ODDYCHAM SPOKOJNIE

Imię: _____ Klasa: _____ Data: ___/___/___

Powolny oddech może pomóc ciału się uspokoić. Najważniejsze jest spokojne tempo, bez pośpiechu.

1 ODDECH Z GWIAZDKĄ

Przesuwaj palcem po krawędzi gwiazdki.
Wdychaj powietrze, gdy palec idzie w górę,
i wydychaj, gdy schodzi w dół.





Spokojny oddech
to mały krok
do wielkiego spokoju.

2 ODDECH DŁONI

Przesuwaj palcem po każdym palcu dłoni.
Wdech w górę, wydech w dół.



3 JAK SIĘ CZUJĘ?

Jak czuję się przed ćwiczeniem?

☐ bardzo napięty/a ☐ trochę napięty/a ☐ spokojny/a

Jak czuję się po ćwiczeniu?

☐ bardzo napięty/a ☐ trochę napięty/a ☐ spokojny/a

Oddychaj tak, żeby było Ci wygodnie.
Nie musisz robić bardzo głębokich oddechów.

ZATRZYMUJĘ SIĘ I LICZĘ

Imię: _____ Klasa: _____ Data: ___/___/____

Kiedy emocja jest bardzo silna, możemy mieć ochotę działać od razu.
Krótka pauza pomaga wybrać bezpieczniejszą reakcję.

STOP



Zatrzymaj się na chwilę.

ODDECH



Weź spokojny oddech.

LICZĘ



Policz powoli od 1 do 10.

WYBIERAM



Wybierz to, co będzie dla Ciebie dobre i bezpieczne.

1 Policz powoli od 1 do 10. Przy każdej liczbie zrób spokojny oddech.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2 Teraz mogę:

- ☐  powiedzieć, co czuję
- ☐  odejść na chwilę
- ☐  poprosić o pomoc
- ☐  napić się wody
- ☐  zrobić coś spokojnego

3 Sytuacja z życia

Ktoś zabiera Ci kredkę bez pytania. Czujesz złość. Co możesz zrobić najpierw?

- ☐  krzyczeć
- ☐  uderzyć
- ☐ 

zatrzymać się i powiedzieć, czego potrzebuję.

Pauza daje Ci chwilę na wybór tego, co zrobić dalej.

MÓWIĘ O TYM, CO CZUJĘ

Imię: _____ Klasa: _____ Data: ___/___/___

Mówienie o emocjach pomaga innym zrozumieć, co się z nami dzieje.



Czuję... Nazywam swoją emocję.

kiedy... Mówię, co się wydarzyło.

potrzebuję... Mówię, czego potrzebuję.



Przykład: **Czuję złość**, kiedy ktoś zabiera moje rzeczy bez pytania. **Potrzebuję**, żeby najpierw zapytał.

1 Napisz o swoich uczuciach.

Uzupełnij zdania. Możesz skorzystać ze słów z zadania 2.

1. Czuję _____, kiedy _____.
   Potrzebuję _____.
2. Czuję _____, kiedy _____.
   Potrzebuję _____.
3. Czuję _____, kiedy _____.
   Potrzebuję _____.

2 Wybierz słowo, które najlepiej opisuje Twoją emocję.


radość


smutek


złość


strach


niepokój


tęsknota


spokój

3 Co możesz powiedzieć komuś, kto Cię nie rozumie?

Wybierz zdanie, które może Ci pomóc.







Mówimy o swoich uczuciach bez obrażania innych.

RUCH, RYSUNEK I MUZYKA

Imię: _____ Klasa: _____ Data: ___/___/___

Nie zawsze mamy ochotę rozmawiać. Czasem ruch, sztuka albo muzyka pomagają nam zauważyć i wyrazić emocje.

1 RUCH

Ruch może poprawić nastrój, dodać energii albo pomóc się uspokoić.



spacer



taniec



rozciąganie



podskoki

Jaki ruch pomaga Ci poczuć się lepiej?

_____

_____

_____

_____

_____

2 RYSUNEK

Narysuj swoją emocję jako kolor, kształt albo pogodę.





3 MUZYKA

Muzyka może pomóc nam poczuć, co czujemy, i poprawić nastrój.



Jaka muzyka pasuje dziś do Twojego nastroju?

- ☐ spokojna
- ☐ wesoła
- ☐ szybka
- ☐ delikatna
- ☐ inna: _____

MAŁE WYZWANIE

Wybierz jedną aktywność i spróbuj jej przez kilka minut. Potem zaznacz:

Teraz czuję się:

- ☐ tak samo
- ☐ trochę spokojniej
- ☐ dużo spokojniej
- ☐ inaczej



MOJA SKRZYNKA POMOCY

Każdy może stworzyć własny zestaw rzeczy, które pomagają w trudnych chwilach.

Narysuj lub wpisz do skrzynki rzeczy, które pomagają Ci się uspokoić.



Moje trzy najlepsze sposoby:

1. _____
2. _____
3. _____



Kto może mi przypomnieć o mojej skrzynce, kiedy jej potrzebuję?

_____

_____

Twoja skrzynka może być inna niż skrzynka kolegi lub koleżanki.

Moduł 7

Relacje i empatia

W tym module poćwiczysz zauważanie emocji innych osób, życzliwe słowa, szacunek do granic i empatię.









Empatia to próba zrozumienia, co może czuć druga osoba – bez zgadywania za nią.









W tym module znajdziesz:

- Jak rozpoznać emocje innych?
- Słowa, które pomagają
- Granice i szacunek
- Moja supermoc: empatia



Małe gesty tworzą wielkie relacje!

Jak rozpoznać emocje innych?

Możemy zauważać emocje innych osób, obserwując ich twarz, głos, słowa i zachowanie.
Ale nie zawsze wiemy na pewno, co ktoś czuje. Najlepiej zapytać.

1 Cztery wskazówki

Zwróć uwagę na różne sygnały, które mogą podpowiedzieć, co czuje inna osoba.

TWARZ



Co widzę w oczach, ustach i brwiach?

GŁOS



Czy ktoś mówi cicho, szybko, głośno albo spokojnie?

CIAŁO



Czy osoba jest napięta, skulona, rozluźniona albo pełna energii?

SŁOWA



Co ta osoba mówi o swoim samopoczuciu?

2 Obserwuj, ale nie zgaduj

Popatrz na ilustracje i zastanów się, co mogą czuć te osoby.
Nie ma jednej poprawnej odpowiedzi – różne osoby mogą czuć różne emocje.

Scena A:



Co może czuć?

Scena B:



Co może czuć?

Scena C:



Co może czuć?

Czy możemy być pewni? ☐ Tak ☐ Nie

Pamiętaj – najlepiej zapytać!

3 Właściwe pytanie

Kiedy chcesz dowiedzieć się, co czuje druga osoba, możesz zadać życzliwe pytanie.



Empatia zaczyna się od uważności, ale prawdziwe zrozumienie wymaga słuchania.

Słowa, które pomagają

Dobre słowa mogą sprawić, że ktoś poczuje się zauważony, wysłuchany i bezpieczniejszy.

1 Dobre zdania

Pokoloruj trzy zdania, które chciałbyś/chciałabyś usłyszeć w trudnej chwili.



2 Co pomaga bardziej?

Połącz każde zdanie z odpowiednią kolumną.

SŁOWA, KTÓRE POMAGAJĄ

- Wspierają
- Dają poczucie bezpieczeństwa
- Pokazują zrozumienie
- Pomagają się uspokoić

Dobre słowa budują lepsze relacje!

Nie płacz.

Jestem z Tobą.

To nic takiego.

Chcesz o tym porozmawiać?

Przestań się złościć.

Rozumiem, że jesteś zdenerwowany/zdenerwowana.

SŁOWA, KTÓRE NIE POMAGAJĄ

- Mogą zranić
- Sprawiają, że ktoś czuje się gorzej
- Bagatelizują emocje
- Mogą powodować, że ktoś zamyka się w sobie

Zamiast oceniać – lepiej wspierać!

3 Moje słowa wsparcia

Co możesz powiedzieć smutnemu koledze lub smutnej koleżance?



_____

_____

_____

Nie zawsze musimy rozwiązywać problem.
Czasem wystarczy być obok i słuchać.

Granice i szacunek

Imię: _____ Klasa: _____ Data: ___/___/____

Każdy ma prawo do własnych granic. Możemy lubić kogoś bardzo mocno i jednocześnie pytać, czego ta osoba chce lub nie chce.

1 Mogę zapytać

Pytanie pokazuje, że szanuję drugą osobę.

Chcę kogoś przytulić.
Co mogę powiedzieć?



Czy mogę Cię przytulić?

Chcę pożyczyć czyjąś rzecz.
Co mogę powiedzieć?



Czy mogę to pożyczyć?

Chcę pobawić się z kimś.
Co mogę powiedzieć?



Czy chcesz się ze mną pobawić?

2 Moje granice

Wszyscy mamy różne granice i to jest w porządku.

Lubię, kiedy ...

_____

_____

_____

Nie lubię, kiedy ...

_____

_____

_____

Chcę, żeby inni pytali mnie, zanim ...

_____

_____

_____

3 Szanuję odpowiedź

Każdy ma prawo powiedzieć „tak” lub „nie”.



Kiedy ktoś mówi „nie”, zatrzymuję się i szanuję jego decyzję.





Przydatne zdania

- Nie chcę tego.
- Proszę, przestań.
- Potrzebuję trochę miejsca.
- Teraz nie mam ochoty.

Granice pomagają nam czuć się bezpiecznie i szanować siebie nawzajem.

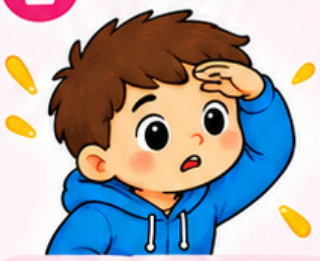
Moja supermoc: empatia

Empatia to próba zrozumienia, co może przeżywać druga osoba, oraz traktowanie jej z życzliwością i szacunkiem.

1 4 kroki empatii

Małłe kroki, wielka zmiana!

1 ZAUWAŻAM



Widzę, że coś się dzieje.

2 PYTAM



Jak się czujesz?

3 SŁUCHAM



Nie przerywam i daję czas na odpowiedź.

4 WSPIERAM



Pytam, czy mogę pomóc.

2 Co zrobiłbyś / co zrobiłabyś?

Zaznacz, co według Ciebie jest najlepszym sposobem zachowania w tej sytuacji.

Kolega przegrał grę i wygląda na smutnego.



- ☐ wyśmiewam go ✗
- ☐ ignoruję go ✗
- ☐ pytam, czy chce porozmawiać ✓
- ☐ mówię: „To nic takiego” ✗

3 Moja supermoc

Narysuj siebie jako superbohatera lub superbohaterkę empatii.



Moja supermoc to: _____

Mogę jej użyć, kiedy: _____

Empatia nie oznacza, że zawsze czujemy to samo. Oznacza, że próbujemy zrozumieć i szanować innych.

Moduł 8

Utrwalenie i twórcza refleksja

W tym module wykorzystasz wszystko, czego nauczyłeś/nauczyłaś się o emocjach, i stworzysz własne sposoby na ich rozpoznawanie, wyrażanie i regulowanie.



W tym module znajdziesz:

- Dziennik uczuć
- Komiks emocji
- Koło wsparcia
- Moje sukcesy emocjonalne
- Dyplom małego odkrywcy emocji

Każdy mały krok w rozumieniu emocji jest ważny.

Dziennik uczuć

Data: _____ / _____ / _____

Zapisanie tego, co czujemy, może pomóc nam lepiej zauważać emocje i odkrywać, co nam pomaga.

1 Dzisiaj czuję:

_____

_____

_____



2 Co się wydarzyło?

_____

_____

_____



3 Jak silna jest moja emocja?

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○

Słaba — Bardzo silna

Narysuj swoją dzisiejszą emocję.

Możesz narysować minę, dodać szczegóły lub użyć kolorów!

4 Co czuję w ciele?

_____

_____

_____



5 Co mogę zrobić lub czego potrzebuję?

_____

_____

_____

_____



Mój dzisiejszy kolor emocji:

Ten kolor najlepiej pokazuje, jak się dzisiaj czuję.

Nie musisz pisać dużo. Możesz też rysować albo zaznaczać symbole.

Komiks emocji

Każda historia jest ważna!

Stwórz własną historię o emocjach. Pokaż, co się wydarzyło, co czuł bohater i co pomogło mu sobie poradzić.

Tytuł mojego komiksu: _____

1 Kadr 1 – Co się wydarzyło?



2 Kadr 2 – Co czuje bohater?



3 Kadr 3 – Co może zrobić?



4 Kadr 4 – Jak kończy się historia?



Emocje:


radość


smutek


złość


strach


niepokój


zaskoczenie

Pomysły:


porozmawiać


oddychać


poprosić o pomoc


zrobić przerwę


narysować


powiedzieć, czego potrzebuje

Twój bohater może czuć więcej niż jedną emocję.

Koło wsparcia

Wsparcie może pochodzić od ludzi, miejsc i rzeczy, które pomagają nam czuć się bezpieczniej lub spokojniej.

LUDZIE

Kto mnie wspiera?

Rodzina
Przyjaciele
Nauczyciele
Inne ważne osoby



MIEJSCA

Gdzie czuję się bezpiecznie?

Mój pokój
Dom
Szkoła
Plac zabaw
Przyroda
Inne miejsca





CZYNNOŚCI

Co pomaga mi się uspokoić?



Rysowanie
Muzyka
Ruch
Czytanie
Oddychanie
Inne czynności

SŁOWA

Co chcę sobie przypominać?

Dasz radę!
Jestem ważny/a!
To minie!
Mogę poprosić o pomoc!

Moja najważniejsza osoba wsparcia:

Mój najlepszy sposób na trudną chwilę:

Mogę prosić o pomoc, kiedy jej potrzebuję.

Moje sukcesy emocjonalne

Uczenie się o emocjach wymaga czasu. Zauważ wszystkie rzeczy, które już potrafisz!

1 Potrafię...

- [ ] nazwać kilka emocji
- [ ] zauważyć, co dzieje się w moim ciele
- [ ] powiedzieć, jak się czuję
- [ ] poprosić o pomoc
- [ ] zrobić spokojny oddech
- [ ] zatrzymać się przed reakcją
- [ ] powiedzieć, czego potrzebuję
- [ ] zauważyć emocje innych
- [ ] szanować granice
- [ ] znaleźć sposób, który pomaga mi się uspokoić



Jestem coraz lepszy coraz lepsza!

Moje wysiłki mają znaczenie!

2 Jestem z siebie dumny/dumna, ponieważ...

_____

_____

_____

Małe rzeczy też są wielkie!

3 Moje trzy superumiejętności

1. _____
2. _____
3. _____

Mam w sobie wiele mocy!

4 Chcę jeszcze poćwiczyć...

_____

_____

_____

Ćwiczę, rozwijam się i w to wierzę!

Nie musisz umieć wszystkiego od razu. Każdy mały krok to sukces.

DYPLOM

MAŁEGO ODKRYWCY EMOCJI



Gratulacje!



Ten dyplom otrzymuje

_____

za poznawanie emocji, uważne słuchanie siebie, uczenie się nowych sposobów radzenia sobie z uczuciami oraz rozwijanie empatii i życzliwości.

Jesteś wspaniały(a)!

Małe kroki tworzą wielkie zmiany!

Potrafisz już:

- rozpoznawać emocje
- nazywać to, co czujesz
- szukać bezpiecznych sposobów na trudne chwile
- prosić o pomoc
- okazywać empatię i szacunek

Świat potrzebuje wrażliwych i życzliwych ludzi!



Data: _____

Podpis rodzica / nauczyciela / terapeuty: _____

Twoje emocje są ważne.
Dbaj o nie, słuchaj siebie i pamiętaj, że zawsze możesz prosić o pomoc.