Zestaw Inteligencja Emocjonalna

POZNAJ EMOCJE

NAZWIJ JE

POROZMAWIAJ O NICH

NAUCZ SIĘ REGULOWAĆ

BUDUJ LEPSZE RELACJE

Gry, karty i materiały wizualne, które pomagają dzieciom rozpoznawać, wyrażać i regulować emocje.

Dla domu, przedszkola i szkoły



Prawa autorskie



© 2026 Zestaw Inteligencja Emocjonalna

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Ten materiał jest przeznaczony do użytku osobistego lub edukacyjnego zgodnie z zakupioną licencją.

Nie wolno kopiować, odsprzedawać, udostępniać ani rozpowszechniać materiału w całości lub w części bez uprzedniej zgody właściciela praw autorskich.

Wydanie: 1

Spis treści

Małe kroki, wielkie emocje!

Wprowadzenie

00 Okładka .....
01 Prawa autorskie .....
02 Spis treści .....
03 Witaj! .....
04 Moduł 01 — Jak korzystać z zestawu .....
05 Co znajdziesz w zestawie?
06 Jak przygotować materiały? .....
07 Jak rozmawiać o emocjach? .....
08 Zasady bezpiecznej rozmowy .....
09 Mapa emocji .....
10 Plan pracy 5–15 minut ..

Moduł 02 Ścieżka Emocji

11 Ścieżka Emocji .....
12 Czym jest Ścieżka Emocji?
13 Pola rozmowy — część 1
14 Pola rozmowy — część 2
15 Pola rozmowy — część 3
16 Pola specjalne i meta ....
17 Zasady gry .....
18 Wersja domowa .....
19 Wersja grupowa .....
20 Pytania pogłębiające ....

Moduł 03 Pudełko Uczuć

21 Pudełko Uczuć .....
22 Co zawiera Pudełko Uczuć?
23 Karty sytuacji — część 1
24 Karty sytuacji — część 2
25 Karty sytuacji — część 3
26 Karty sytuacji — część 4
27 Minki i znaczniki emocji
28 Zabawa indywidualna ...
29 Zabawa w grupie .....
30 Dodatkowe pomysły .....

Moduł 04 Tabliczki z Emoji

31 Tabliczki z Emoji .....
32 Przegląd tabliczek .....
33 Emocje podstawowe ....
34 Emocje rozszerzone .....
35 Potrzeby i strategie .....
36 Krąg poranny .....
37 Rozmowa po konflikcie .
38 Zabawy z tabliczkami ...
39 Jak się dziś czuję? .....
40 Puste tabliczki do uzupełnienia .....

Moduł 05 Kącik Spokoju

41 Kącik Spokoju .....
42 Strefa kontroli — żółta i czerwona .....
43 Co robić? — żółta i czerwona .....
44 Strefa kontroli — niebieska i zielona .....
45 Co robić? — niebieska i zielona .....
46 Rozmawiamy o naszych emocjach .....
47 Jak urządzić kącik spokoju?
48 Scenariusz rozmowy: uspokojenie .....
49 Scenariusz rozmowy: po konflikcie .....
50 Szybki rytuał wyciszenia

Moduł 06 Karty Emocji

51 Karty Emocji .....
52 Arkusz kart 1 .....
53 Arkusz kart 2 .....
54 Arkusz kart 3 .....
55 Arkusz kart 4 .....
56 Rewers kart .....
57 Jak przygotować karty?
58 Gra: Dopasuj emocję ...
59 Gra: Opowiedz sytuację
60 Gra: Most do rozmowy

Moduł 07 Gra w Odczucia

61 Gra w Odczucia .....
62 Cel gry i elementy .....
63 Plansza i układ .....
64 Karty mimiki .....
65 Karty skojarzeń .....
66 Zasady gry pamięciowej .
67 Zasady gry skojarzeniowej
68 Wersja kooperacyjna ....
69 Wersja terapeutyczna ...
70 Karta obserwacji .....

Moduł 08 Praca z zestawem na co dzień

71 Praca z zestawem na co dzień .....
72 Plan na 7 dni .....
73 Plan na 4 tygodnie .....
74 Karta obserwacji dorosłego .....
75 Dzienniczek emocji .....
76 Karta sukcesów .....
77 Certyfikat .....
78 Podsumowanie dla dorosłych .....
79 Zakończenie i dalsze kroki

Witaj!

Wszystkie emocje są ważne — a rozmowa o nich pomaga dziecku lepiej rozumieć siebie i innych.

Ten zestaw został stworzony po to, aby wspierać dzieci w **rozpoznawaniu, nazywaniu i wyrażaniu emocji** w bezpieczny, prosty i angażujący sposób.

Możesz korzystać z materiałów **w domu, w przedszkolu, w szkole** lub podczas zajęć terapeutycznych.

Nie musisz używać wszystkiego naraz — **wybierz jedną aktywność, jeden plakat albo jedną talię kart** i zacznij od krótkiej rozmowy.

Najważniejsze nie jest ‘poprawne’ nazwanie każdej emocji, ale stworzenie przestrzeni do **zauważenia, wysłuchania i wsparcia dziecka.**

ROZMOWA BUDUJE BLIŻSZE RELACJE



Jak zacząć?

1. **Wybierz materiał.**

2. **Nazwij emocję.**

3. **Zadaj jedno pytanie.**

4. **Zapytaj: Co może pomóc?**

Spokojny dorosły = szczęśliwe dziecko

Moduł 01

Jak korzystać z zestawu

Małe kroki wielkie zmiany

Cel: przygotować dorosłego do spokojnej i skutecznej pracy z emocjami dziiecka.

W tym module znajdziesz:
przegląd zestawu, przygotowanie materiałów, zasady rozmowy, bezpieczeństwo emocjonalne i prostą rutynę pracy.

DRUKUJ I KORZYSTAJ

PRZYGOTUJ MATERIAŁY

BEZPIECZNA ROZMOWA

JASNE ZASADY

EMOCJONALNE BEZPIECZEŃSTWO

PROSTA RUTYNA

RAZEM MOŻEMY WIĘCEJ!

Co znajdziesz w zestawie?

Ścieżka Emocji



Ścieżka Emocji – plansza, która otwiera rozmowy, pomaga nadać uczuciom nowe znaczenie i wzmacnia więzi.

Pudełko Uczuć



Pudełko Uczuć – pudełko z kartami sytuacji z codziennego życia, dzięki którym dziecko rozpoznaje to, co czuje, i o tym rozmawia.

Tabliczki z Emoji



Tabliczki z Emoji – tabliczki z emocjami, dzięki którym dzieci w zabawny sposób wyrażają to, co czują.

Plakaty "Kącik Spokoju"



Plakaty "Kącik Spokoju" – wizualne plakaty, które pomagają dzieciom rozpoznawać i kontrolować swoje emocje.

Karty Emocji



Karty Emocji – karty pomagające rozpoznawać emocje i rozmawiać o nich.

Gra w Odczucia



Gra w Odczucia – gra pamięciowa i skojarzeniowa, w której dzieci uczą się rozpoznawać mimikę twarzy i nazywać emocje.



Możesz używać elementów osobno lub łączyć je w jeden spokojny rytuał rozmowy.

Jak przygotować materiały?

To proste! Krok po kroku przygotujesz wszystko do zabawy z emocjami!

1. Wydrukuj plakaty na papierze A4 lub A3.



2. Karty, plansze i tabliczki najlepiej wydrukować na grubszym papierze (200–300 g).



3. Jeśli chcesz używać materiałów wielokrotnie, zalaminuj je folią 80–125 mic.



Przyda się:

- drukarka
- nożyczki
- laminator (opcjonalnie)
- koszulki
- pudełko do przechowywania

4. Wytnij elementy wzdłuż zaznaczonych linii.



5. Posegreguj materiały według nazw: plansze, karty, tabliczki i plakaty.





6. Przechowuj drobne elementy w kopertach, woreczkach strunowych lub pudełkach.



Jak rozmawiać o emocjach?

DOBRE ROZMOWY BUDUJĄ BLISKOŚĆ!

Pięć kroków, które pomogą Ci rozmawiać z dzieckiem o emocjach.

KAŻDA EMOCJA JEST WAŻNA

1. Zauważ



„Widzę, że coś czujesz."

2. Nazwij



„Czy to może być smutek, złość albo niepokój?"

3. Zapytaj



„Co się stało?"

4. Wesprzyj



„Jestem przy Tobie. Możesz mi powiedzieć tyle, ile chcesz."

5. Szukaj pomocy lub rozwiązania



„Co może Ci teraz pomóc?"



RAZEM MOŻEMY WIĘCEJ!

SŁUCHANIE TO TEŻ POMOC

Zamiast mówić...

„Nie przesadzaj"

„Nic się nie stało"

„Przestań płakać"

Lepiej powiedz...

„Widzę, że to dla Ciebie trudne."

„To w porządku, że tak się czujesz."

„Znajdźmy coś, co Ci pomoże."

Zasady bezpiecznej rozmowy

1

Każda emocja jest ważna.



2

Nie zmuszamy dziecka do mówienia.



3

Nie oceniamy uczuć.



4

Dajemy czas na odpowiedź.



5

Pomagamy nazywać to, co trudne.



6

Szanujemy ciszę i wycofanie.



7

Wspieramy oddech, spokój i kontakt z ciałem.



8

Po rozmowie szukamy pomocy, rozwiązania albo chwili ukojenia.



Celem nie jest szybkie ‘naprawienie’ emocji, ale zrozumienie i wsparcie dziecka.

Mapa emocji

EMOCJE TO CZĘŚĆ CIEBIE!

Każda emocja jest ważna. Poznaj ją, zrozum i zobacz, co może Ci pomóc!

LEPIEJ SIĘ ROZUMIEM = ŁATWIEJ SOBIE RADZĘ

Radość



uśmiech, energia, chęć dzielenia się

Pomaga: rozmowa, wspólna zabawa, wdzięczność.

Smutek



łzy, cichy głos, wycofanie

Pomaga: przytulenie, rozmowa, spokojna obecność.

Złość



napięcie, krzyk, zaciśnięte dłonie

Pomaga: zatrzymanie, oddech, nazwanie tego, co złości.

Strach



niepokój, unikanie, drżenie

Pomaga: bezpieczeństwo, bliskość, spokojne pytania.

Niepokój



martwienie się, napięcie, pytania 'co będzie?'

Pomaga: przewidywalność, oddech, rozmowa.

Wstyd



spuszczony wzrok, wycofanie

Pomaga: delikatność, akceptacja, brak zawstydzania.

Zazdrość



porównywanie się, napięcie

Pomaga: rozmowa o potrzebach, zauważenie własnej wartości.

Spokój



rozluźnienie, miękki głos, równy oddech

Pomaga: cisza, rutyna, bezpieczne miejsce.

Nie ma 'złych' emocji.

Są tylko emocje, które potrzebują zrozumienia.



Plan pracy 5–15 minut



Praca z emocjami nie musi być długa. Krótkie, regularne rozmowy są łatwe do wprowadzenia i bardzo wartościowe.

5 MINUT

SZYBKI CHECK-IN

1. Wybierz jedną kartę lub tabliczkę.
2. Zapytaj: Jak się teraz czujesz?
3. Poproś dziecko, aby wskazało emocję.
4. Zapytaj: Co mogłoby Ci teraz pomóc?



10 MINUT

KRÓTKA ROZMOWA

1. Wybierz emocję.
2. Przypomnij sytuację, w której się pojawiła.
3. Nazwij sygnały w ciele.
4. Wybierz jedną pomocną strategię.



15 MINUT

MINI AKTYWNOŚĆ

1. Zagraj w krótką rundę.
2. Wybierz jedno pytanie pogłębiające.
3. Zakończ ćwiczeniem uspokajającym.
4. Pochwal dziecko za udział i szczerość.





Najważniejsza jest regularność, nie długość ćwiczenia.



Przykład:

Po południu dziecko wybiera emocję, opowiada o jednej sytuacji i kończy rozmowę 3 spokojnymi oddechami.

Moduł 02
Ścieżka Emocji

Plansza, która zamienia pytania o emocje w lekką i angażującą rozmowę.

W tym module poznasz:

1. strukturę planszy
2. rodzaje pól
3. zasady gry
4. pytania pogłębiające
5. wariant domowy i grupowy

Czym jest Ścieżka Emocji?

Gra, która pomaga lepiej rozumieć siebie i innych!

Ścieżka Emocji to plansza do rozmowy i zabawy.

Dziecko porusza się po kolejnych polach i odpowiada na proste pytania dotyczące uczuć, doświadczeń i sposobów radzenia sobie z emocjami.

Nie ma tutaj jednej “dobrej” odpowiedzi. Ważne jest to, co dziecko zauważa, pamięta i chce powiedzieć.



Po co?

Gra pomaga:

- nazywać emocje
- rozwijać słownictwo emocjonalne
- mówić o własnych doświadczeniach
- zauważać potrzeby innych
- szukać sposobów na uspokojenie
- wzmacniać kontakt z dorosłym lub grupą

Dla kogo?

Dla dzieci, które potrafią odpowiadać słowem, gestem, obrazkiem lub wskazaniem.

Przykład:

Pole: “Kiedy jest mi smutno, wolę...”

Dziecko może odpowiedzieć: “Chcę być sam’, “Chcę się przytulić” albo po prostu wskazać obrazek.”



Pola rozmowy – część 1





Cieszę się, kiedy...



Kiedy jest mi smutno, wolę...



Nie lubię, kiedy...



Uwielbiam być...



Boję się, kiedy...



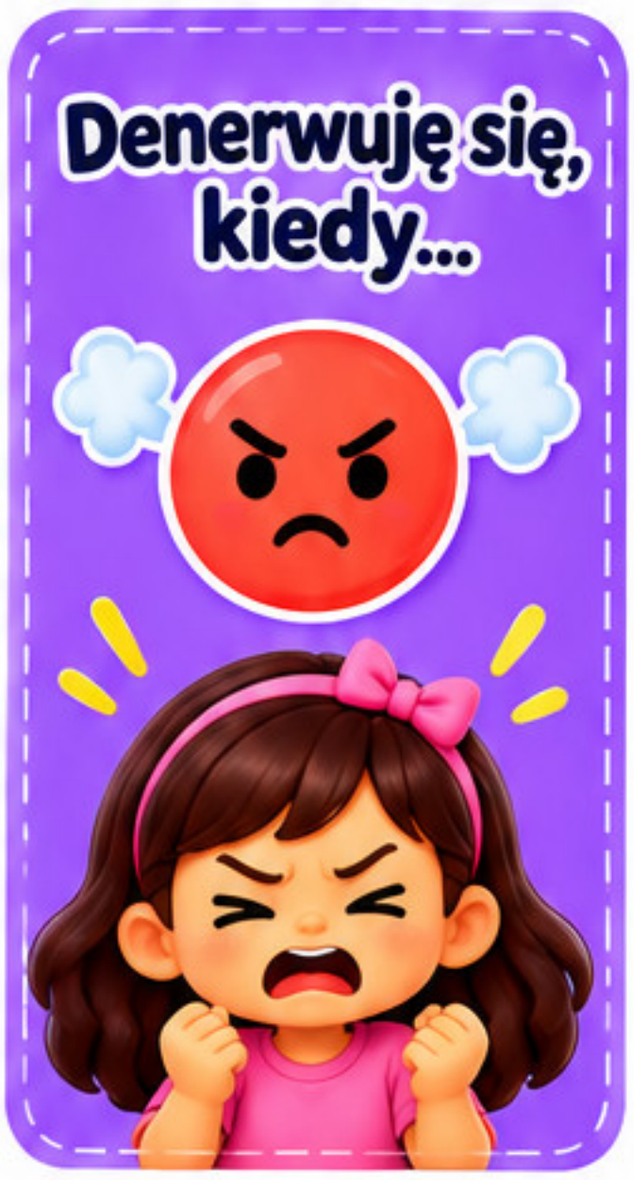
Jestem zazdrosny/a, kiedy...



Co mnie smuci?



Denerwuję się, kiedy...



Wskazówka dla dorosłych:

Nie poprawiaj odpowiedzi.
Jeśli dziecko nie wie, podaj dwa lub trzy przykłady i pozwól mu wybrać.

Przykłady:

Cieszę się, kiedy...
bawię się z przyjacielem.



Boję się, kiedy...
jest bardzo ciemno.



Pola rozmowy
część 2





Uwielbiam, kiedy...



Jak pomógłbyś/ pomogłabyś przyjacielowi, który jest smutny?



Co sprawia, że czujesz wstyd?



Czym jest dla Ciebie szczęście?



Czego się boisz?



Jakiego zwierzęcia się boisz?



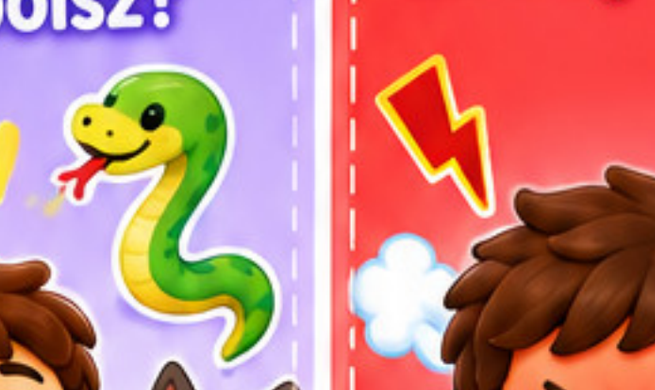
Powiedz, co Cię złości.



Zrób wesołą minę!



Przy pytaniach wymagających wspomnienia daj dziecku kilka sekund ciszy. Nie odpowiadaj za nie od razu.



Empatia =
zauważanie, co może czuć druga osoba, i próba udzielenia jej wsparcia.

Przykład:

Jak pomógłbyś przyjacielowi, który jest smutny?

- Przytuliłbym go.
- Zapytałabym, co się stało.
- Usiadłbym obok.



Pola rozmowy część 3





1 Co pomaga Ci się uspokoić?



2 Kiedy czujesz dumę?



3 Co robisz, gdy tęsknisz?



4 Po czym poznajesz, że ktoś jest zły?



5 Co sprawia, że czujesz spokój?



6 Kiedy potrzebujesz pomocy?



7 Jak wygląda Twoja radosna twarz?



8 Jak ciało pokazuje Ci, że się boisz?



Emocje często pojawiają się także w ciele.

Możemy poczuć napięcie, ciepło, szybsze bicie serca, łzy albo chęć schowania się.



Przykład:

Strach może oznaczać: szybkie bicie serca, napięte ramiona, ścisk w brzuchu.



Pola specjalne i meta

START
Zaczynamy!

Cofnij się o 2 pola

Cofnij się o 3 pola

Idź do przodu o 2 pola

Wybierz osobę, która odpowie z Tobą



Zamień pytanie na inne

GRATULACJE!
Dotarłeś/aś do celu!

Dodatkowe pomysły na pola:

Pole oddechu
Zrób 3 spokojne oddechy.



Pole ruchu
Pokaż emocję całym ciałem.

Ważne: Pola specjalne mają urozmaicać zabawę, a nie karać dziecko. Jeśli cofnięcie wywołuje frustrację, można zastąpić je neutralnym polem lub zadaniem.

Zasady gry

Poniżej znajdziesz proste zasady, które pomogą Wam dobrze się bawić!

1 PRZYGOTOWANIE

1. Połóż planszę na stole lub podłodze.
2. Każdy gracz wybiera pionek.
3. Przygotuj kostkę do gry.
4. Ustal kolejność.



2 JAK GRAĆ

1. Rzuć kostką.
2. Przesuń pionek o odpowiednią liczbę pól.
3. Przeczytaj pytanie lub zadanie.
4. Odpowiedz słowem, zdaniem, gestem albo obrazkiem.
5. Przechodzi kolej na następną osobę.



3 KONIEC GRY

Gra kończy się, gdy uczestnik dotrze do mety. Możecie jednak kontynuować rozmowę, jeśli dzieci chcą.





Można powiedzieć:

'Nie chcę odpowiadać'.

Każdy gracz ma prawo pominąć pytanie.



W wersji współpracującej

wszyscy próbują wspólnie przejść całą ścieżkę.

Wersja domowa



DLA 2–4 OSÓB

Najlepiej sprawdza się jako krótka gra rodzinna po szkole, po kolacji lub w spokojny weekend.

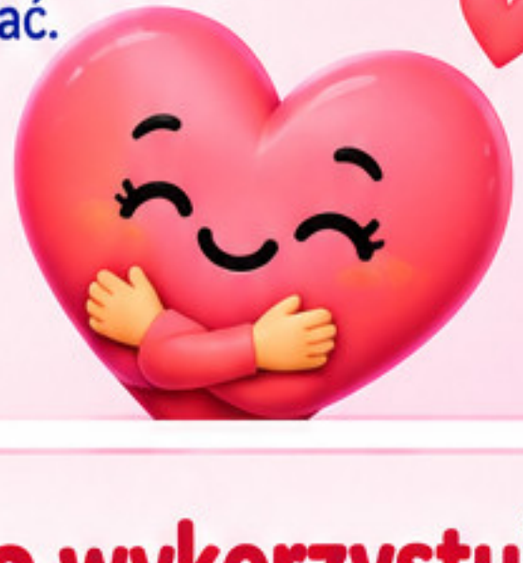


PROSTY SCENARIUSZ

1. Wybierzcie po jednym pionku.
2. Każdy dorosły także odpowiada na pytania.
3. Zagrajcie przez 10–20 minut.
4. Nie musicie dotrzeć do mety.
5. Na zakończenie każdy mówi jedną rzecz, którą zapamiętał.

Dorośli też odpowiadają

Dziecku łatwiej mówić o emocjach, kiedy widzi, że dorosły także potrafi je nazywać.



Przykład dorosłego:

Nie wykorzystuj odpowiedzi dziecka później przeciwko niemu.

Wersja grupowa

Ta sama gra, jeszcze więcej wartościowych rozmów!



DLA 4–10 DZIECI

W większej grupie nie każdy musi odpowiadać na każde pytanie.

1 SPOSÓB 1 – JEDEN WSPÓLNY PIONEK



Grupa wspólnie przesuwa pionek i wybiera osobę, która odpowiada.

2 SPOSÓB 2 – MAŁE ZESPOŁY



Podziel dzieci na zespoły 2–3 osobowe. Każdy zespół wspólnie ustala odpowiedź.

3 SPOSÓB 3 – KRĄG EMOCJI



Zamiast pełnej gry wybierz 5–8 pól. Czytaj pytania po kolei podczas rozmowy w kręgu.



Zasady grupy

1. Nie komentujemy odpowiedzi innych dzieci.
2. Nie wyśmiewamy.
3. Można powiedzieć ‘pas’.
4. Nie opowiadamy poza grupą prywatnych historii innych osób.

Rola prowadzącego

Pilnuj czasu, dbaj o spokojny ton, zachęcaj bez nacisku i reaguj, gdy dziecko potrzebuje wsparcia.

TWORZYMY BEZPIECZNĄ PRZESTRZEŃ DO ROZMOWY!

Przykład:



W grupie 6 dzieci pada pytanie o strach. Każde dziecko może odpowiedzieć, wskazać obrazek albo powiedzieć ‘pas’.

Pytania pogłębiające

Pytania otwarte pomagają dziecku lepiej zrozumieć sytuację, ciało, potrzeby i możliwe wsparcie.

CO SIĘ WYDARZYŁO?

1. Co wydarzyło się wcześniej?
2. Kto wtedy był z Tobą?
3. Co pomyślałeś/pomyślałaś w tej chwili?
4. Co było dla Ciebie najtrudniejsze?



CO CZUŁO CIAŁO?

5. Gdzie poczułeś/poczułaś tę emocję w ciele?
6. Czy Twoje serce biło szybciej?
7. Czy ciało było napięte czy rozluźnione?
8. Czy chciałeś/chciałaś się ruszać, schować albo płakać?



CZEGO POTRZEBOWAŁEŚ/AŚ?

9. Czego wtedy najbardziej potrzebowałeś/potrzebowałaś?
10. Czy chciałeś/chciałaś pomocy, ciszy, przytulenia czy rozmowy?
11. Co mogłaby zrobić druga osoba, żeby Ci pomóc?
12. Co możesz powiedzieć następnym razem?



CO MOŻE POMÓC?

13. Co pomogło Ci choć trochę?
14. Co możesz zrobić następnym razem?
15. Kogo możesz poprosić o pomoc?
16. Jak możesz zadbać o siebie po tej sytuacji?





Wskazówka dla dorosłych:

Wybierz 1–2 pytania. Nie zadawaj wszystkich naraz. Rozmowa ma być wsparciem, a nie przesłuchaniem.

Przykład:

Dziecko: "Byłem zły."
Dorosły: "Gdzie poczułeś złość w ciele?"
Dziecko: "W rękach."
Dorosły: "Co pomogłoby Twoim rękom się rozluźnić?"

Moduł 03

PUDEŁKO UCZUĆ

Codzienne sytuacje, które pomagają dziecku zauważyć:

Co czuję? **Dlaczego?** **Co mogę zrobić?**

W tym module poznasz pudełko sytuacji, które pomaga rozpoznawać emocje i spokojnie o nich rozmawiać.



W tym module znajdziesz:

- karty codziennych sytuacji
- minki i znaczniki emocji
- zabawę indywidualną
- zabawę grupową
- dodatkowe sposoby wykorzystania pudełka

Co zawiera PUDEŁKO UCZUĆ?

KARTY SYTUACJI

Krótkie historie z życia dziecka: dom, szkoła, relacje, zabawa, sukcesy, trudności i niespodzianki.

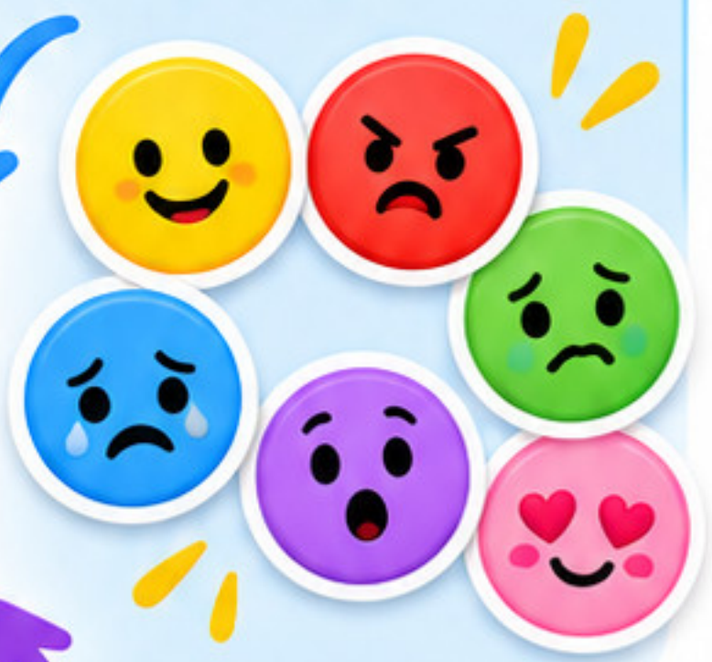


PUDEŁKO

Miejsce, z którego dziecko losuje sytuację.

ZNACZNIKI EMOCJI

Obrazki lub minki pomagające wskazać emocję, gdy trudno ją nazwać.





PYTANIA POMOCNICZE

Proste pytania:

- Co możesz czuć?
- Skąd to wiesz?
- Co może pomóc?
- Co można powiedzieć?

PUSTE KARTY

Miejsce na własne sytuacje dziecka, rodziny lub grupy.



Jak korzystać z pudełka?



Wylosuj sytuację.



Przeczytaj ją.



Wybierz emocję.



Porozmawiaj o tym, co mogłoby pomóc.

Karty sytuacji

część 1





Wytnij karty i użyj ich, aby rozmawiać
o sytuacjach, które wywołują pozytywne emocje!

Usiadłem/usiadłam w parku i słuchałem/słuchałam śpiewu ptaków.

Przed snem przeczytałem/przeczytałam historię i poczułem/poczułam się spokojnie.

Ktoś mnie przytulił, kiedy tego potrzebowałem/potrzebowałam.

Udało mi się zrobić coś, co wcześniej było dla mnie trudne.

Bawiłem/bawiłam się z kimś, kogo bardzo lubię.

Ktoś powiedział mi coś miłego.

Te sytuacje pomagają rozmawiać o spokoju, radości, dumie, bliskości i poczuciu bezpieczeństwa.

Karty sytuacji

– część 2





Wytnij karty i użyj ich, aby rozmawiać o uczuciach!

Bałem/bałam się wejść do basenu, bo wydawał się bardzo głęboki.



Przestraszyłem/ przestraszyłam się, gdy usłyszałem/usłyszałam głośny dźwięk.



Zgubiłem/zgubiłam na chwilę dorosłego w dużym sklepie.



Musiałem/musiałam wejść do miejsca, którego wcześniej nie znałem/ nie znałam.



Obudziłem/obudziłam się w nocy po strasznym śnie.



Ktoś nagle wyskoczył zza drzwi i mnie zaskoczył.



Co mogłoby pomóc w każdej z tych sytuacji?









Karty sytuacji

część 3



Wytnij karty i użyj ich, aby rozmawiać o różnych sytuacjach, które mogą wywoływać emocje.

Ktoś wziął moją rzecz bez pytania.

Przegrałem/ przegrałam w grę, na której bardzo mi zależało.

Nie udało mi się zrobić czegoś tak, jak chciałem/ chciałam.

Mój przyjaciel bawił się z kimś innym i poczułem/poczułam się pominięty/a.

Pomyliłem/ pomyliłam się przy innych osobach.

Ktoś powiedział coś, co mnie zezłościło.



Jedna sytuacja może wywołać kilka emocji jednocześnie.

Przegrana może oznaczać złość + smutek + rozczarowanie.

Karty sytuacji – część 4

Wytnij karty i użyj ich, aby rozmawiać o trudnych sytuacjach.
Każda sytuacja może wywołać różne emocje — to normalne!

Ktoś, za kim tęsknię, jest daleko.



Nie mogłem/ nie mogłam bawić się tak, jak planowałem/ planowałam.



Pokłóciłem/pokłóciłam się z kimś dla mnie ważnym.



Byłem/byłam sam/a i nie wiedziałem/ nie wiedziałam, co robić.



Ktoś nie zaprosił mnie do wspólnej zabawy.



Powiedziałem/ powiedziałam coś niemiłego i później zrobiło mi się przykro.



Co można zrobić po trudnej sytuacji?



porozmawiać



przeprosić



poprosić o pomoc



odpocząć



przytulić się



spróbować ponownie

Minki i znaczniki emocji

Po przeczytaniu karty wybierz jedną lub więcej emocji, które pasują do sytuacji.



Radość

mała ○ średnia ○ duża ○



Smutek

mała ○ średnia ○ duża ○



Złość

mała ○ średnia ○ duża ○



Strach

mała ○ średnia ○ duża ○



Zaskoczenie

mała ○ średnia ○ duża ○



Spokój

mała ○ średnia ○ duża ○



Niepokój

mała ○ średnia ○ duża ○



Wstyd

mała ○ średnia ○ duża ○



Zazdrość

mała ○ średnia ○ duża ○



Duma

mała ○ średnia ○ duża ○



Tęsknota

mała ○ średnia ○ duża ○



Nuda

mała ○ średnia ○ duża ○



Czy emocja jest mała, średnia czy duża?

Zabawa indywidualna

Jak wykorzystać Pudełko Uczuć z jednym dzieckiem?

Wystarczy **10–15 minut,** aby porozmawiać o emocjach w spokojnej, wspierającej atmosferze.

PRZYGOTUJ:



Pudełko Uczuć


karty sytuacji


znaczniki emocji

1. LlosuJ

Dziecko losuje jedną kartę.



2. ROZPOZNAJ

Zapytaj:
“Co można czuć w tej sytuacji?”



3. WYBIERZ

Dziecko wybiera jedną lub kilka minek.



4. WYJAŚNIJ

Zapytaj:
“Co sprawia, że tak myślisz?”



5. POSZUKAJ WSPARCIA

Zapytaj:
“Co mogłoby pomóc?”



6. POŁĄCZ Z ŻYCIEM

Jeśli dziecko chce, zapytaj: “Czy kiedyś czułeś/czułaś się podobnie?”



Przykład:

Karta: “Ktoś wziął moją rzecz bez pytania.”
Dziecko wybiera: “Złość” + “Smutek”.
Dorosły pyta: “Co można wtedy powiedzieć?”
Możliwa odpowiedź: “To jest moje. Proszę, zapytaj mnie następnym razem.”



Ważne!

Jeśli dziecko nie chce łączyć karty z własnym doświadczeniem, pozostań przy wymyślonej sytuacji.

Zabawa w grupie

Razem możemy lepiej zrozumieć emocje — swoje i innych!

WARIANT 1

LlosuJ i wybierz

Jedno dziecko losuje kartę. Każdy uczestnik wybiera emocję, która jego zdaniem pasuje.



WARIANT 2

Różne odpowiedzi

Prowadzący czyta jedną sytuację. Dzieci pokazują różne emocje i wyjaśniają, dlaczego wybrały właśnie je.



WARIANT 3

Co mogłoby pomóc?

Grupa wymyśla jak najwięcej bezpiecznych i pomocnych sposobów reagowania.



WARIANT 4

Odegraj scenkę

Dwie lub trzy osoby pokazują sytuację i możliwe rozwiązanie.



Dwie osoby mogą czuć coś innego w tej samej sytuacji — i obie odpowiedzi mogą mieć sens.

Zasady bezpieczeństwa:

- Nie wyśmiewamy.
- Nie oceniamy.
- Nie zmuszamy do opowiadania prywatnych historii.
- Można powiedzieć "pas".



Dodatkowe pomysły

Te same karty mogą dawać wiele różnych zabaw, jeśli zmienimy sposób odpowiadania.

ZGADNIJ EMOCJĘ

Jedna osoba losuje kartę i pokazuje emocję mimiką. Reszta grupy zgaduje.



DOKOŃCZ ZDANIE

Po przeczytaniu sytuacji dziecko kończy: "Mógłbym/mogłabym wtedy powiedzieć..."



WYBIERZ STRATEGIĘ

Po nazwaniu emocji wybierz jedną rzecz, która mogłaby pomóc.



DWA UCZUCIA NARAZ

Znajdź sytuację, w której można czuć dwie różne emocje jednocześnie.



OPOWIEDZ INACZEJ

Wymyśl inne zakończenie sytuacji.



STWÓRZ WŁASNĄ KARTĘ

Narysuj lub opisz sytuację, która wydarzyła się naprawdę albo mogłaby się wydarzyć.



Pomysł tygodnia:

każdego dnia wylosuj jedną kartę i poświęć 5 minut na krótką rozmowę.

Moduł 04

Tabliczki z Emoji

Pokaż, co czujesz — nawet wtedy, gdy trudno znaleźć słowa.



W tym module znajdziesz:

- emocje podstawowe
- emocje rozszerzone
- potrzeby i strategie
- użycie podczas kręgu porannego
- rozmowę po konflikcie
- zabawy i ćwiczenia
- puste tabliczki do uzupełnienia

Emocje są ważne! Każda z nich ma znaczenie!



Przegląd tabliczek



Tabliczki z Emoji pomagają dziecku szybko pokazać emocję bez konieczności długiego tłumaczenia.

Można ich używać:

- rano, aby sprawdzić samopoczucie
- po trudnej sytuacji
- przed rozmową
- w grupie
- podczas zabawy
- w Kąciku Spokoju



Jak to działa?

1. Spójrz na tabliczki.



2. Wybierz emocję.



3. Pokaż ją lub podnieś.



4. Jeśli chcesz, powiedz: “Czuję... ponieważ...”



Dziecko nie musi mówić od razu. Samo wskazanie emocji też jest formą komunikacji.

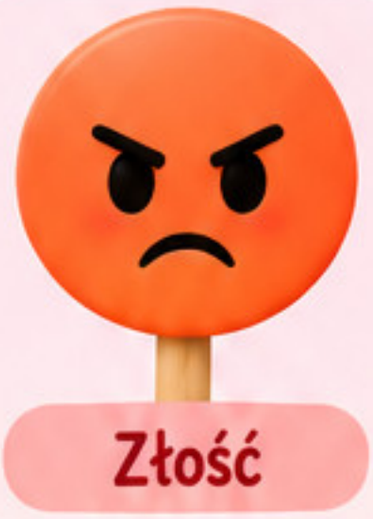
Nasze tabliczki z Emoji:



Radość



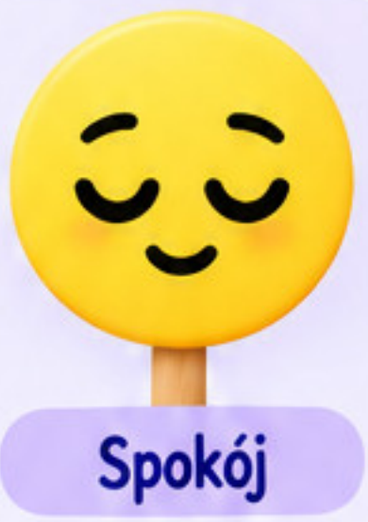
Smutek



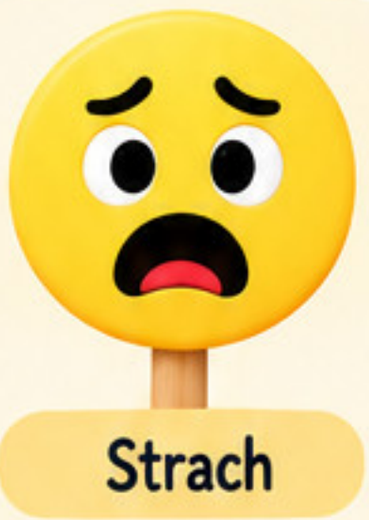
Złość



Zaskoczenie



Spokój



Strach



Miłość



Zabawa

Emocje podstawowe

RADOŚĆ



Jest mi dobrze.

SMUTEK



Jest mi przykro.

ZŁOŚĆ



Coś mnie bardzo złości.

STRACH



Czuję zagrożenie lub obawę.

SPOKÓJ



Czuję się bezpiecznie i spokojnie.

ZASKOCZENIE



Nie spodziewałem/am się tego.

NIEPOKÓJ



Martwię się.

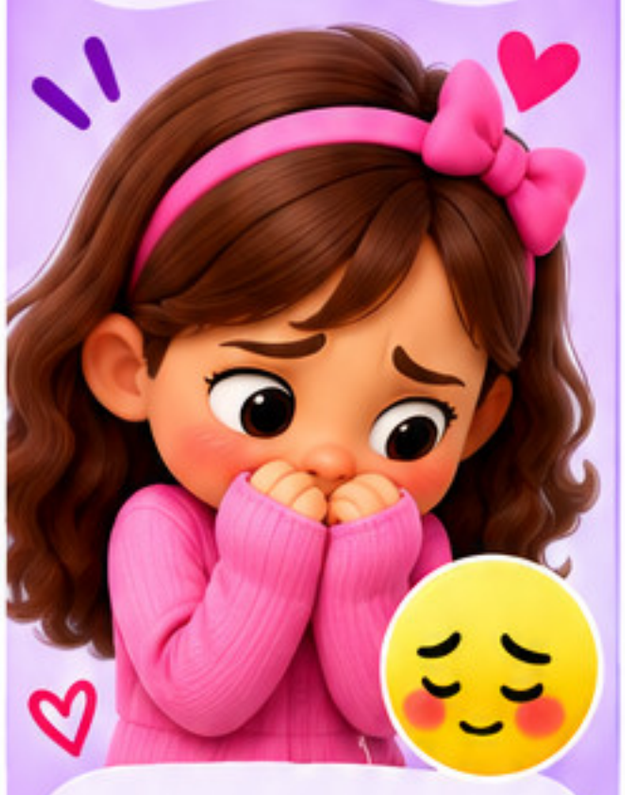
MIŁOŚĆ / BLISKOŚĆ



Czuję ciepło i więź.

Emocje rozszerzone

WSTYD



Chcę się schować lub unikam spojrzenia.

ZAZDROŚĆ



Chcę czegoś, co ma ktoś inny, albo boję się coś stracić.

DUMA



Cieszę się z tego, co udało mi się zrobić.

TĘSKNOTA



Brakuje mi kogoś lub czegoś ważnego.

NUDA



Trudno mi znaleźć coś, co mnie zainteresuje.

FRUSTRACJA



Coś nie idzie tak, jak chcę.

NIEŚMIAŁOŚĆ



Trudno mi się odezwać lub podejść.

WDZIĘCZNOŚĆ



Doceniam coś dobrego, co mam lub otrzymałem/am.

Potrzeby i strategie

Emocja mówi nam, że coś się dzieje.
Potrzeba pomaga znaleźć kolejny krok.

POTRZEBUJĘ PRZERWY



CHCĘ SIĘ PRZYTULIĆ



CHCĘ POROZMAWIAĆ



CHCĘ BYĆ SAM/A



POTRZEBUJĘ POMOCY



CHCĘ ODDYCHAĆ SPOKOJNIE



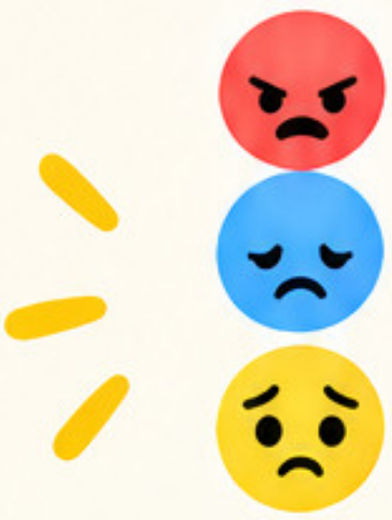
CHCĘ SIĘ PORUSZAĆ



CHCĘ NAPIĆ SIĘ WODY



Przykłady:



Czuję złość → potrzebuję przerwy.

Czuję smutek → chcę się przytulić.

Czuję niepokój → chcę porozmawiać.

Krąg poranny

Zaczynamy dzień uważnie, życzliwie i razem!



Jak to zrobić?

CZAS: 5–10 MINUT

1. Rozłóż tabliczki na podłodze lub stole.
2. Poproś każde dziecko, aby wybrało jedną emocję.
3. Każde dziecko może powiedzieć: "Dziś czuję..."
4. Jeśli chce, może dodać: "Ponieważ..."
5. Na koniec grupa wybiera jedną wspólną strategię na dobry początek dnia.

Możecie zapytać:

- Jak się dziś czujesz?
- Czego dziś potrzebujesz?
- Co może pomóc Ci mieć dobry dzień?

Ważne!

Dziecko może tylko pokazać tabliczkę i nie musi wyjaśniać dlaczego.

Na zakończenie – przykład:

„Dzisiaj kilka osób czuje zmęczenie. Zróbmy razem trzy spokojne oddechy."

Rozmowa po konflikcie

Możemy się porozumieć!

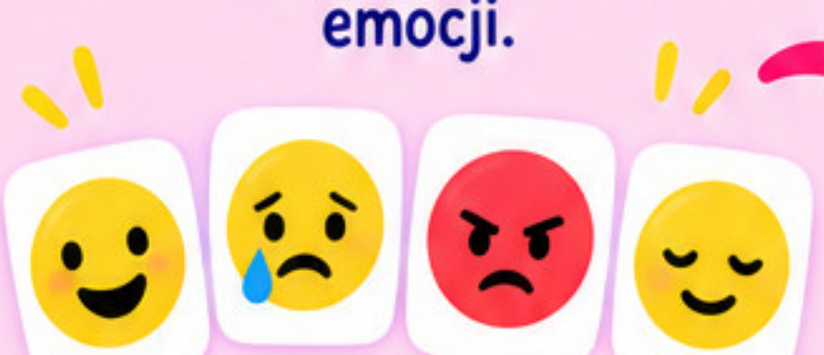
Słuchamy się nawzajem z szacunkiem



Tu każdy ma prawo mówić i być wysłuchanym.

1. CO CZUJESZ?

Wybierz tabliczkę emocji.



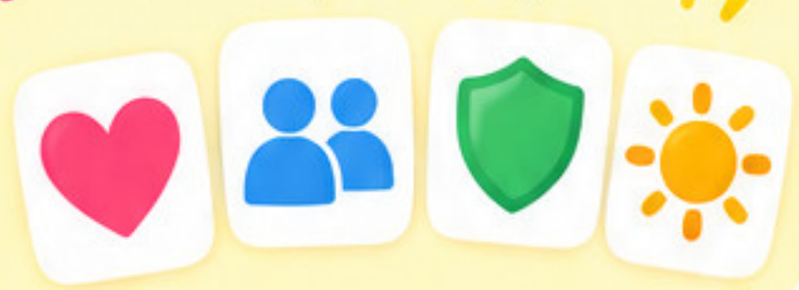
2. CO SIĘ STAŁO?

Powiedz krótko, co wydarzyło się z Twojej perspektywy.



3. CZEGO POTRZEBOWAŁEŚ/AŚ?

Wybierz tabliczkę potrzeby.



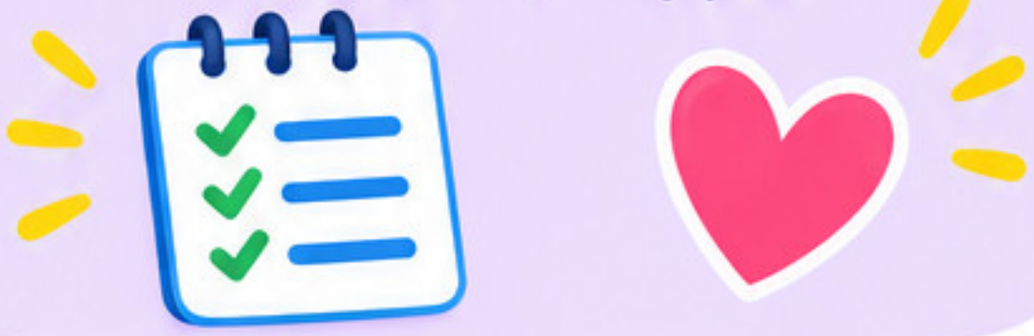
4. CO MOŻNA ZROBIĆ TERAZ?

Wybierz jedno rozwiązanie.



5. CO MOŻEMY ZROBIĆ NASTĘPNYM RAZEM?

Ustalcie prosty plan.



Gotowe zwroty, które możesz użyć:

- Nie podobało mi się, kiedy...
- Czułem/czułam...
- Potrzebowałem/potrzebowałam...
- Następnym razem proszę...

Wskazówka dla dorosłego:

Najpierw pomóż dzieciom się uspokoić. Rozmowa o rozwiązaniu jest łatwiejsza, gdy napięcie już opadło.

Zabawy z tabliczkami

Proste gry, które rozwijają emocjonalną supermoc!

1. POKAŻ MINĘ

Wylosuj tabliczkę i pokaż emocję twarzą.



2. ZNAJDŹ PARĘ

Dopasuj tabliczkę emocji do obrazka przedstawiającego odpowiednią minę.



3. CO BYŚ WYBRAŁ/A?

Prowadzący opisuje sytuację, a dziecko podnosi pasującą tabliczkę.



4. EMOCJONALNY DETEKTYW

Obserwuj twarz, ciało i głos postaci. Jak może się czuć?



5. ZMIANA EMOCJI

Wybierz emocję trudną, a potem tabliczkę z tym, co może pomóc.



6. EMOCJONALNE KALAMBURY

Jedna osoba pokazuje emocję bez słów, reszta zgaduje.



Ważna wskażówka:

Ta sama mina nie zawsze oznacza to samo.
Pytaj i sprawdzaj zamiast zakładać.

Jak się dziś czuję?

Zatrzymaj się na chwilę i sprawdź, co czujesz dzisiaj.



Radość



Smutek



Złość



Strach



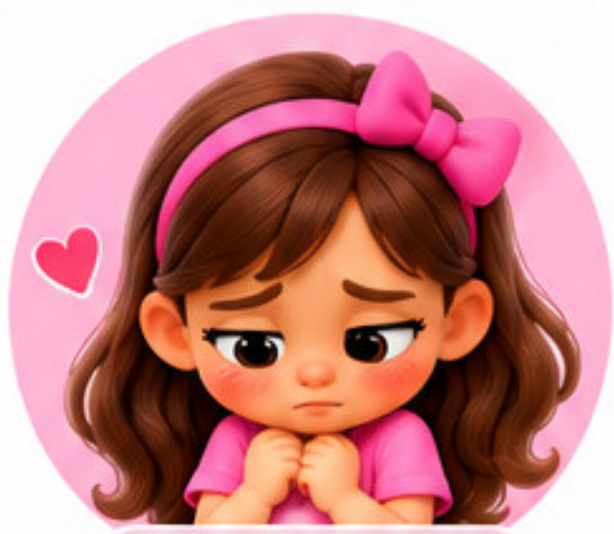
Spokój



Zaskoczenie



Niepokój



Wstyd



Zazdrość



Duma



Tęsknota



Nuda

DZISIAJ CZUJĘ...

Jak silna jest ta emocja?

Co się wydarzyło?

Czego teraz potrzebuję?

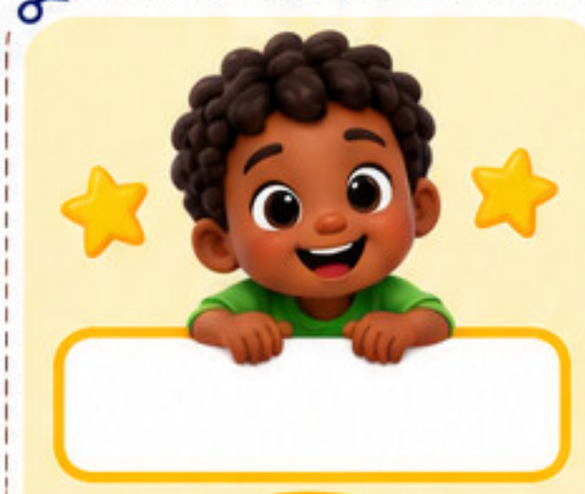
Puste tabliczki do uzupełnienia

Wpisz własną emocję, potrzebę albo sposób, który pomaga dziecku.
Możesz też poprosić dziecko, aby samo narysowało minę.



Czuję...

Kolor tej emocji:



Potrzebuję...

Kolor tej emocji:



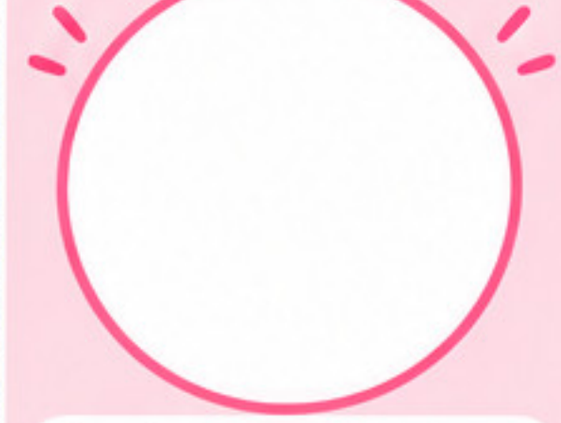
Pomaga mi...

Kolor tej emocji:



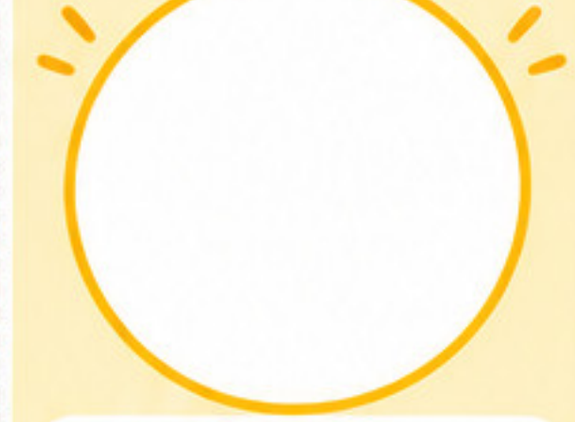
Chcę powiedzieć...

Kolor tej emocji:



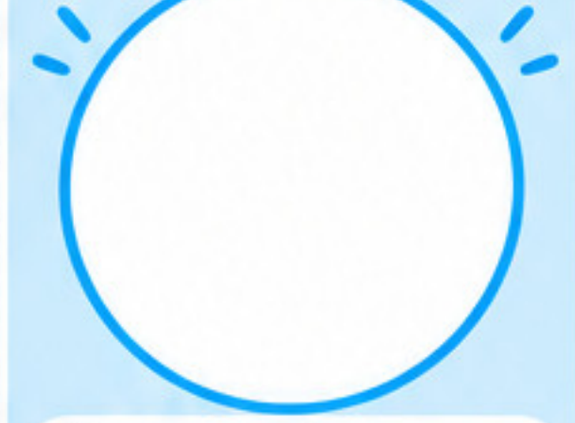
Czuję...

Kolor tej emocji:



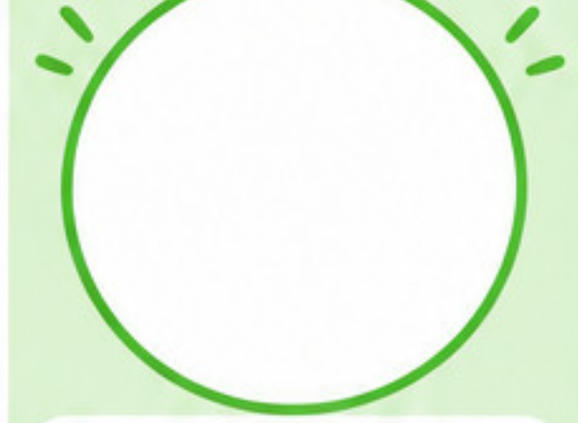
Potrzebuję...

Kolor tej emocji:



Pomaga mi...

Kolor tej emocji:



Chcę powiedzieć...

Kolor tej emocji:

Pomysły: • zmęczenie • ekscytacja • rozczarowanie • samotność • ciekawość • potrzeba ciszy • potrzeba ruchu • potrzeba bliskości

Moduł 05
Kącik Spokoju

Miejsce, które pomaga dziecku zauważyć emocję, zatrzymać się i wybrać bezpieczny sposób na odzyskanie równowagi.

W tym module znajdziesz:

- Strefy Kontroli
- plakaty “Co mogę zrobić?”
- plakat do rozmowy o emocjach
- wskazówki, jak urządzić Kącik Spokoju
- dwa scenariusze rozmowy
- szybki rytuał wyciszenia

Strefa Kontroli – żółta i czerwona

ŻÓŁTA STREFA

KIEDY CZUJĘ...

Niepokój



Dezorientacja



Zazdrość



Wina



Moje ciało może być napięte, a myśli mogą biec szybciej.
Potrzebuję zwolnić i zauważyć, co się ze mną dzieje.

CZERWONA STREFA

KIEDY CZUJĘ...

Złość



Frustracja



Strach



Panika



Emocja jest bardzo silna. Najpierw potrzebuję bezpieczeństwa
i uspokojenia – dopiero potem rozmowy.

Co mogę zrobić?

– żółta i czerwona strefa

ŻÓŁTA STREFA – CO ROBIĆ?

Czytać książkę



Pomyśleć o rozwiązaniu



Bawić się ciastoliną



Głęboko oddychać



Powiedzieć, co mnie martwi



Poprosić o chwilę przerwy



CZERWONA STREFA – CO ROBIĆ?

Zatrzymać się



Poprosić o pomoc



Powoli napić się wody



Liczyć do 10



Odsunąć się od trudnej sytuacji



Oddychać wolno i spokojnie



Nie każda strategia działa na każde dziecko.
Wybierz 2–3 sposoby, które pomagają najbardziej.

Strefa Kontroli
niebieska i zielona

NIEBIESKA STREFA

KIEDY CZUJĘ...

Smutek



Tęsknota



Zmęczenie



Nuda



Moje ciało może mieć mniej energii. Mogę potrzebować odpoczynku, bliskości albo czegoś, co łagodnie mnie pobudzi.

ZIELONA STREFA

KIEDY CZUJĘ...

Wesołość



Radość



Zaskoczenie



Spokój



Czuję się bezpiecznie i mam dostęp do energii potrzebnej do zabawy, nauki i kontaktu z innymi.

Co mogę zrobić?

– niebieska i zielona strefa

Małe kroki wielka zmiana!

NIEBIESKA STREFA — CO ROBIĆ?

Gdy czuję smutek, zmęczenie, trudniej mi działać.

Porozmawiać z kimś	Rysować	Posłuchać muzyki	Przytulić pluszaka	Odpocząć chwilę	Zrobić coś spokojnego
					

ZIELONA STREFA — CO ROBIĆ?

Gdy czuję spokój, radość i mam dobrą energię.

Uczyć się czegoś nowego	Pomóc przyjacielowi	Okazywać wdzięczność	Skakać, tańczyć i uśmiechać się	Bawić się z innymi	Zauważyć, co pomaga mi czuć się dobrze
					

Celem nie jest bycie cały czas w zielonej strefie.
Wszystkie strefy są częścią naszego dnia.

WSZYSTKIE UCZUCIA SĄ WAŻNE.

ROZMAWIAMY O NASZYCH EMOÇJACH

SŁUCHANIE Z SZACUNKIEM TO TROSKA O INNYCH.

Możemy mówić.
Możemy słuchać.
Możemy poprosić o chwilę.
Możemy szukać pomocy.

Jak urządzić Kącik Spokoju?

Małe miejsce, wielka moc!

Kącik Spokoju pomaga dziecku zatrzymać się, poczuć swoje emocje i wybrać sposób na ich regulację.

To przestrzeń wsparcia, nie kary!

1 WYBIERZ SPOKOJNE MIEJSCE

Nie musi być duże — ważne, aby było przewidywalne i bezpieczne.





2 POWIEŚ 2–4 PLAKATY

Nie zasłaniaj całej ściany. Wybierz najważniejsze wskazówki.



3 DODAJ MIĘKKI ELEMENT

Poduszka, mata albo mały koc.



4 PRZYGOTUJ KILKA POMOCY

Karty emocji, tabliczki, książka, kartki i kredki, pluszak.



5 USTAL ZASADĘ

Kącik Spokoju służy do odzyskania równowagi, a nie do kary.



6 NAUCZ DZIECKO KORZYSTANIA

Pokaż spokojnie, jak wybrać emocję i strategię.



! Czego unikać?

- ✗ Nie wysyłaj dziecka tam za karę.
- ✗ Nie zmuszaj do siedzenia określonej liczby minut.
- ✗ Nie używaj miejsca do zawstydzania.
- ✗ Nie przeciążaj przestrzeni zbyt wieloma bodźcami.

Scenariusz rozmowy: uspokojenie

Ten scenariusz pomoże Ci spokojnie i z uważnością wesprzeć dziecko, gdy emocje są bardzo silne.



DOROSŁY:
„Widzę, że teraz jest Ci trudno."

DOROSŁY:
„Nie musisz od razu opowiadać, co się stało."

DOROSŁY:
„Pokaż, jak się czujesz."
→ dziecko może wskazać emocję lub tabliczkę.

DOROSŁY:
„Czy chcesz, żebym był/była obok?"

DOROSŁY:
„Wybierzmy jedną rzecz, która może pomóc."

Możemy spróbować:


oddech


woda


cisza


przytulenie


ruch


pluszak

Po uspokojeniu:

„Czy chcesz teraz opowiedzieć, co się wydarzyło?"

Najpierw regulacja, później rozmowa o rozwiązaniu.

Regulacja emocji = stopniowe odzyskiwanie takiego poziomu spokoju, który pozwala znów myśleć, słuchać i wybierać.

Scenariusz rozmowy: po konflikcie

Krok po kroku do zrozumienia, naprawy relacji i lepszych rozwiązań na przyszłość.

Trudne sytuacje mogą być początkiem czegoś dobrego!

1. ZATRZYMAJ I USPOKÓJ

‘Najpierw upewnijmy się, że oboje jesteście gotowi rozmawiać.’



2. POSŁUCHAJ OBU STRON

‘Co wydarzyło się z Twojej perspektywy?’



3. NAZWIJ EMOCJE

‘Co wtedy czułeś/czułaś?’



4. NAZWIJ POTRZEBĘ

‘Czego potrzebowałeś/potrzebowałaś?’



5. ZAUWAŻ WPŁYW

‘Jak mogła się poczuć druga osoba?’



6. NAPRAW

‘Co możemy zrobić teraz, aby było lepiej?’



7. ZAPLANUJ

‘Co możemy zrobić inaczej następnym razem?’



Przydatne zwroty:

- Przepraszam za...
- Nie chciałem/am...
- Chciałbym/chciałabym, żeby...
- Następnym razem mogę...
- Czy możemy spróbować jeszcze raz?



Przeprosiny mają większy sens, gdy dziecko rozumie, co się wydarzyło i co można naprawić.

Szybki rytuał wyciszenia

MAŁE KROKI, WIELKI SPOKÓJ!

Kiedy czuję zbyt wiele emocji, mogę wrócić do tego rytuału.

1. ZATRZYMAJ SIĘ

Stań lub usiądź wygodnie.



TU I TERAZ

2. ZAUWAŻ CIAŁO

Poczuj stopy, dłonie i brzuch.



MOJE CIAŁO JEST WAŻNE

3. ODDYCHAJ

Wdech nosem przez 4 sekundy. Wydech ustami przez 6 sekund. Powtórz 3 razy.



ODDECH PRZYWRACA SPOKÓJ

4. NAZWIJ

Powiedz albo wskaż: "Czuję..."



MOJE UCZUCIA SĄ WAŻNE

5. WYBIERZ

Zapytaj siebie: "Co może mi teraz pomóc?"



MAM WPŁYW NA TO, CO CZUJĘ

Możesz wybrać:



wodę



przytulenie



ciszę



ruch



rozmowę



pluszaka

Ważna wskazówka dla dorosłych:

Nie traktuj rytuału jak obowiązku.
Zaproponuj go jako narzędzie, z którego dziecko może skorzystać.

Moduł 06

Karty Emocji

Rozpoznawaj emocje, nazywaj je i zamieniaj obrazki w rozmowę.



W tym module znajdziesz:

- 4 arkusze kart emocji
- rewers kart
- instrukcję przygotowania
- grę w dopasowanie
- grę narracyjną
- grę ‘Most do rozmowy’

Arkusz kart 1

RADOŚĆ



Jest mi dobrze.

SMUTEK



Jest mi przykro.

ZŁOŚĆ



Coś mnie bardzo złości.

STRACH



Czuję obawę.

SPOKÓJ



Czuję się bezpiecznie.

ZASKOCZENIE



Nie spodziewałem/am się tego.

Arkusz kart 2



WSTYD

Chcę się schować.

ZAZDROŚĆ





Chcę czegoś, co ma ktoś inny, albo boję się coś stracić.



DUMA

Cieszę się z tego, co zrobiłem/am.



TĘSKNOTA



Brakuje mi kogoś lub czegoś.



WDZIĘCZNOŚĆ

Doceniam coś dobrego.



SAMOTNOŚĆ

Czuję się sam/a.

Arkusz kart 3

NUDA



Trudno mi znaleźć coś ciekawego.

FRUSTRACJA



Coś nie idzie tak, jak chcę.

NIEPOKÓJ



Martwię się.

EKSCYTACJA



Nie mogę się doczekać!

ROZCZAROWANIE



Miałem/am nadzieję na coś innego.

ZAKŁOPOTANIE



Nie wiem, co powiedzieć albo zrobić.

Arkusz kart 4

CIEKAWOŚĆ



Chcę wiedzieć więcej.

ULGA



Napięcie zaczyna znikać.

MIŁOŚĆ



Czuję bliskość i ciepło.

ODWAGA



Boję się trochę, ale próbuję.

NADZIEJA



Wierzę, że może być lepiej.

PEWNOŚĆ SIEBIE



Wierzę, że dam sobie radę.

Jedna osoba może czuć kilka emocji jednocześnie.



Rewers kart



Druk dwustronny: odwracanie po dłuższej krawędzi. Przed wydrukowaniem całego zestawu wykonaj jedną stronę testową.

Jeśli Twoja drukarka nie obsługuje drukowania dwustronnego lub występują przesunięcia, możesz wydrukować tylko przednie strony i zalaminować karty.

KARTY EMOCJI

Zestaw Inteligencja Emocjonalna

KARTY EMOCJI

Zestaw Inteligencja Emocjonalna

KARTY EMOCJI

Zestaw Inteligencja Emocjonalna

KARTY EMOCJI

Zestaw Inteligencja Emocjonalna

KARTY EMOCJI

Zestaw Inteligencja Emocjonalna

KARTY EMOCJI

Zestaw Inteligencja Emocjonalna

Jak przygotować karty?

1. WYDRUKUJ

Najlepiej na papierze 200–300 g.



2. SPRAWDŹ SKALĘ

Drukuj w rozmiarze 100%, jeśli plik nie zawiera innych instrukcji.



3. WYTNIJ

Wycinaj wzdłuż linii cięcia.



4. ZAOKRĄGLIJ ROGI — OPCJONALNIE

Zaokrąglone rogi są wygodniejsze podczas częstego używania.



5. ZALAMINUJ — OPCJONALNIE

Laminowanie zwiększa trwałość materiału.



6. POSEGREGUJ

Przechowuj karty w pudełku, woreczku lub spiętej talii.



Jeśli materiały są używane z małymi dziećmi, nadzoruj korzystanie z małych elementów.

Gra: Dopasuj emocję

Poznawaj emocje, łącz je z mimiką, sytuacjami i rozmawiaj o nich!

WARIANT A – EMOCJA + MINA

Rozłóż karty. Poproś dziecko, aby dopasowało nazwę emocji do odpowiedniej mimiki.



WARIANT B – EMOCJA + SYTUACJA

Przeczytaj sytuację. Dziecko wybiera kartę, która może do niej pasować.



WARIANT C – DWA MOŻLIWE UCZUCIA

Wybierz sytuację, w której można czuć dwie emocje. Porozmawiajcie o obu.

Przykład:

Sytuacja:
„Muszę wystąpić przed grupą."

Możliwe emocje:
strach + **ekscytacja.**

POMOCNE PYTANIA:

- Po czym poznajesz tę emocję?
- Co robi twarz?
- Co może robić ciało?



PAMIĘTAJ!

Nie zawsze można poznać emocję wyłącznie po twarzy. Najlepiej zapytać osobę, jak się czuje.



Każda emocja jest ważna!

Gra: Opowiedz sytuację

Wyobraź sobie, co mogło się wydarzyć i opowiedz o tym.
Razem odkrywamy emocje!

1 WYLOSUJ KARTĘ



Nie pokazuj jej od razu innym.

2 POMYŚL O SYTUACJI



Wymyśl sytuację, w której ktoś mógłby tak się czuć.

3 OPOWIEDZ



Nie używaj nazwy emocji.

4 ZGADYWANIE



Pozostali wybierają kartę, która najlepiej pasuje.

5 ROZMOWA



Zapytaj: “Co mogłoby pomóc tej osobie?”

PRZYKŁAD



Karta: “ROZCZAROWANIE”

Historia: “Bardzo chciałem iść na plac zabaw, ale zaczęło mocno padać.”

Co ta osoba może czuć?

WARIANT DLA MŁODSZYCH DZIECI

Dorosły opowiada sytuację, a dziecko wybiera odpowiednią kartę spośród 2–3 kart.



WARIANT DLA ZAAWANSOWANYCH

Wylosuj dwie karty i stwórz historię, w której emocja się zmienia.

Przykład:



Opowiedz, co się wydarzyło, że osoba poczuła się inaczej.

Gra: Most do rozmowy

Karty emocji to most do głębszej rozmowy!

Ta gra pomaga lepiej zrozumieć siebie, nazwać to, co czujesz i znaleźć sposób na to, co dalej.



Gotowe podpowiedzi:

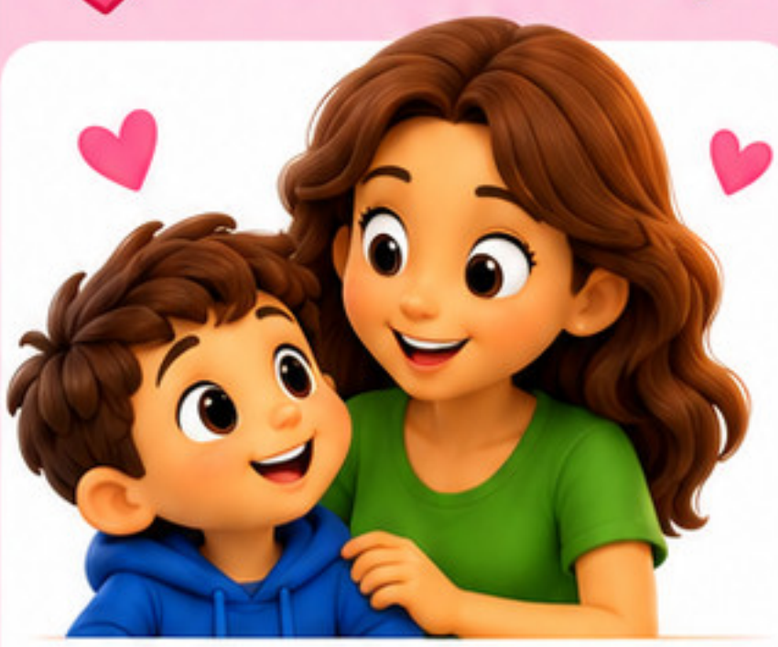
- Chcę, żebyś mnie wysłuchał/a.
- Potrzebuję trochę ciszy.
- Chcę być blisko kogoś.
- Potrzebuję pomocy.
- Chcę spróbować jeszcze raz.
- Potrzebuję chwili przerwy.

Przykład:



Czuję frustrację, kiedy coś mi nie wychodzi.
Moje ręce robią się napięte.
Potrzebuję chwili przerwy.
Może mi pomóc spokojny oddech i ponowna próba.

Wskazówka dla dorosłych:



Nie wymagaj pełnych zdań. Dziecko może wskazywać karty, gesty lub pojedyncze słowa.

Moduł 07

Gra w Odczucia

Patrz, kojarz, zapamiętuj i ucz się rozpoznawać emocje przez zabawę.

EMOCJE
PAMIĘĆ
SKOJARZENIA
ZABAWA
ROZWÓJ

W tym module znajdziesz:

- cel gry i wszystkie elementy
- układ planszy
- karty mimiki
- karty skojarzeń
- zasady gry pamięciowej
- zasady gry skojarzeniowej
- wersję współpracującą
- wersję terapeutyczną
- kartę obserwacji

GRAM
ROZPOZNAJĘ
ZROZUMIEM
ROSNĘ!

MAŁE
KARTY
WIELKIE
EMOCJE

Cel gry i elementy

CEL GRY

Gra w Odczucia pomaga dzieciom:

- rozpoznawać mimikę twarzy
- nazywać emocje
- łączyć emocję z sytuacją
- ćwiczyć pamięć i koncentrację
- zauważać różne możliwe reakcje
- rozmawiać o tym, co może pomóc

W ZESTAWIE GRY

- 12 kart mimiki
- 12 kart nazw emocji
- 12 kart skojarzeń/sytuacji
- plansza lub pole do układania kart
- znaczniki punktów — opcjonalnie
- instrukcja gry





> Nie chodzi tylko o znalezienie pary. Każda para może rozpocząć krótką rozmowę.

PRZYKŁAD



Plansza i układ

Wybierz sposób, który najlepiej pasuje do Waszej zabawy!

1 WARIANT STOŁOWY

Ułóż karty w równych rzędach, obrazkiem do dołu.



2 WARIANT NA PODŁODZE

Rozłóż większe karty w siatce 4 × 6.



3 WARIANT Z PLANSZĄ

Umieść karty na oznaczonych polach planszy i odkrywaj po dwie.



Gra w Odczucia

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24

Znalezione pary

Pytanie po znalezieniu pary



Co ta osoba może czuć?



Po czym to poznajesz?



Kiedy Ty czujesz coś podobnego?



Co może wtedy pomóc?

Karty mimiki

























Karty skojarzeń



Dostałem/am prezent,
o którym marzyłem/am.



Mój przyjaciel wyjechał
i bardzo mi go brakuje.



Ktoś zepsuł moją budowlę
z klocków.



Usłyszałem/am nagły,
bardzo głośny dźwięk.



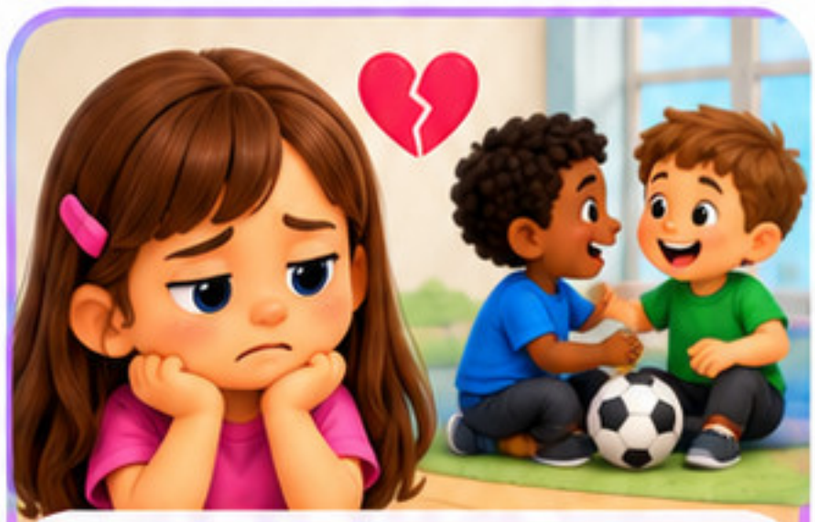
Siedzę spokojnie
z ulubioną książką.



Nagle zobaczyłem/am coś,
czego się nie spodziewałem/am.



Pomyliłem/am się
przy całej grupie.



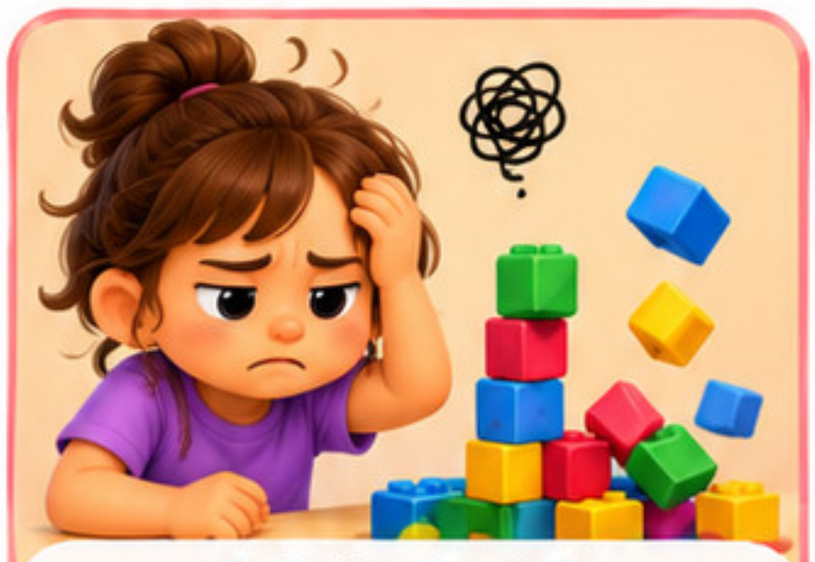
Mój najlepszy kolega
bawi się dziś z kimś innym.



Nauczyłem/am się czegoś,
co wcześniej było trudne.



Jutro mam pierwszy dzień
w nowym miejscu.



Próbuję, ale wieża
ciągle się przewraca.



Kogoś ważnego nie widziałem/am
od wielu dni.

Niektóre sytuacje pasują do kilku emocji.
Zapytaj: **“Dlaczego właśnie ta karta?”**

Zasady gry pamięciowej

Ćwicz spostrzegawczość i rozmawiaj o emocjach!

PRZYGOTOWANIE

1 Wybierz 6–12 par kart.



2 Potasuj karty.



3 Ułóż je obrazkiem do dołu.



JAK GRAĆ

1 Gracz odkrywa dwie karty.



2 Jeśli tworzą parę, zatrzymuje je.



3 Jeśli nie pasują, odwraca je z powrotem.



4 Kolej przechodzi na następną osobę.



PO ZNALEZIENIU PARY

Gracz nazywa emocję albo odpowiada na jedno krótkie pytanie.



- Co widzisz na twarzy?
- Co mogło się wydarzyć?
- Co może pomóc?

WARIANTY GRY

Wariant prosty: użyj tylko 4 par.



Wariant zaawansowany: użyj 12 par i poproś o pełne zdanie z emocją.

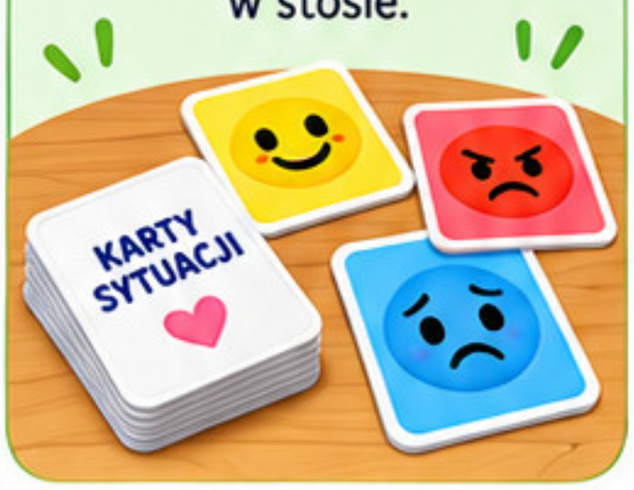
WAŻNE!

Nie przyznawaj punktów za „idealne” rozpoznanie emocji. Liczy się obserwacja i uzasadnienie.

Zasady gry skojarzeniowej

PRZYGOTOWANIE

Rozłóż karty emocji lub mimiki na stole. Karty sytuacji trzymaj w stosie.



1. WYLOSUJ

Weź jedną kartę sytuacji.



2. PRZECZYTAJ

Przeczytaj sytuację samodzielnie lub z pomocą dorosłego.



3. DOPASUJ

Wybierz emocję, która może pasować.



4. WYJAŚNIJ

Powiedz: „Wybrałem/am tę emocję, ponieważ...”.



5. POSZUKAJ DRUGIEJ MOŻLIWOŚCI

Zapytaj: „Czy ktoś mógłby czuć coś innego?”.



6. WYBIERZ WSPARCIE

„Co mogłoby pomóc tej osobie?”.



PRZYKŁAD

Sytuacja:
„Jutro mam pierwszy dzień w nowym miejscu.”

Możliwe skojarzenia:

- Niepokój
- Strach
- Ekscytacja
- Ciekawość



Ta sama sytuacja może wywołać różne emocje u różnych osób.

Wersja kooperacyjna

CEL

Wspólnie znajdźcie wszystkie pary albo rozwiążcie wszystkie sytuacje.

ZASADA

Gracze mogą sobie pomagać i wspólnie zastanawiać się nad odpowiedzią.

MISJA GRUPY

Za każdą znalezioną parę grupa zdobywa jedną część wspólnej układanki — np. serce, tęczę albo gwiazdę.

WYGRANA

Wszyscy wygrywają, gdy uda się ukończyć obraz lub zebrać ustaloną liczbę elementów.



Wariant „Wspólne Serce”:



Za każdą rozmowę uzupełnij jedną część serca z 8 elementów.

Wariant „Łańcuch wsparcia”:



Po rozpoznaniu emocji każdy uczestnik podaje jedną pomocną strategię.

Nie ścigamy się ze sobą.
Wspólnie próbujemy lepiej rozumieć emocje.

Wersja terapeutyczna

Karty emocji wspierają obserwację, rozwijają język emocji i pomagają w poszukiwaniu strategii radzenia sobie. Nie zastępują jednak profesjonalnej diagnozy i nie powinny być używane do diagnozowania dziecka.



1 SPOSÓB 1 NAZYWANIE

Wybierz 3–5 kart i poproś dziecko o nazwanie tego, co widzi.



2 SPOSÓB 2 SKALA BLISKOŚCI

Zapytaj: „Która z tych emocji pojawia się u Ciebie często, czasami albo rzadko?"

Często Czasami Rzadko

3 SPOSÓB 3 HISTORIA

Wybierz kartę i poproś o stworzenie historii o postaci, która tak się czuje.



4 SPOSÓB 4 CIAŁO

Zapytaj: „Gdzie ta emocja może być odczuwana w ciele?"



5 SPOSÓB 5 STRATEGIA

Zapytaj: „Co może pomóc tej postaci?"



- odpoczynek
- rozmowa
- ruch
- coś przyjemnego
- wsparcie bliskiej osoby

6 SPOSÓB 6 ZMIANA

Połącz dwie karty: „Co mogłoby pomóc przejść od frustracji do większego spokoju?"



OBSERWACJA PROFESJONALNA

Zwracaj uwagę na język dziecka, łatwość nazywania emocji, elastyczność odpowiedzi i strategie, które samo proponuje. Traktuj te informacje jako materiał do dalszej pracy, nie jako samodzielną diagnozę.

WAŻNE — BEZPIECZEŃSTWO

Jeśli dziecko ujawnia sytuację zagrażającą jego bezpieczeństwu, należy postępować zgodnie z obowiązującymi zasadami ochrony dziecka i procedurami zawodowymi.



Karta obserwacji



Regularna obserwacja pomaga zauważyć postępy w używaniu słownictwa emocjonalnego, zaangażowaniu oraz sposobach radzenia sobie.

IMIĘ DZIECKA / INICJAŁY: _____

DATA: _____

AKTYWNOŚĆ: _____

Co obserwuję	Rzadko ☹	Czasami 😐	Często 😀	Notatka
Rozpoznaje podstawowe emocje.	○	○	○	
Nazywa własne emocje.	○	○	○	
Rozpoznaje emocje innych osób.	○	○	○	
Łączy emocję z sytuacją.	○	○	○	
Potrafi powiedzieć, czego potrzebuje.	○	○	○	
Proponuje sposób radzenia sobie.	○	○	○	
Korzysta z pomocy wizualnych.	○	○	○	
Podejmuje rozmowę bez silnego oporu.	○	○	○	
Akceptuje, że inni mogą czuć inaczej.	○	○	○	
Wraca do równowagi po trudnej emocji z pomocą.	○	○	○	



CO DZIAŁA NAJLEPIEJ? _____

_____



CO WARTO ĆWICZYĆ DALEJ? _____

_____



CO DZIECKO SAMO WYBIERA? _____

_____

To narzędzie służy do obserwacji postępów w pracy edukacyjnej i wspierającej. Nie jest narzędziem diagnostycznym.

Moduł 08

Praca z zestawem na co dzień

Małe kroki, regularna praktyka i spokojne rozmowy, które pomagają utrwalić umiejętności emocjonalne.



W tym module znajdziesz:

- plan na 7 dni
- plan na 4 tygodnie
- kartę obserwacji dorosłego
- dzienniczek emocji
- kartę sukcesów
- certyfikat
- podsumowanie dla dorosłych
- dalsze kroki

Małe kroki wielkie zmiany!

Plan na 7 dni

Małe kroki, wielkie zmiany!

Poznaj swoje emocje! Każdego dnia coś nowego!

DZIEŃ 1 – NAZYWAM



Wybierz 3 Karty Emocji i porozmawiajcie o tym, jak wyglądają poszczególne uczucia.

DZIEŃ 2 – POKAZUJĘ



Użyj Tabliczek z Emoji. Każdy wybiera: "Jak się dziś czuję?"

DZIEŃ 3 – ROZMAWIAM



Wylosuj jedną kartę z Pudełka Uczuć.

DZIEŃ 4 – REGULUJĘ



Wybierz jeden plakat z Kącika Spokoju i przećwicz jedną strategię.

DZIEŃ 5 – GRAM



Zagraj krótką rundę Ścieżki Emocji.

DZIEŃ 6 – ROZPOZNAJĘ



Zagraj w kilka par z Gry w Odczucia.

DZIEŃ 7 – PODSUMOWUJĘ



1. Jaką emocję najłatwiej Ci rozpoznać?
2. Co najlepiej pomaga Ci się uspokoić?
3. Którą zabawę chcesz powtórzyć?

Jestem dumny/a z siebie!

5–15 minut dziennie wystarczy. Jeśli dziecko jest zmęczone lub nie ma ochoty, wróćcie do aktywności później.

Plan na 4 tygodnie

Małe kroki, wielkie zmiany!

POZNAJ
ZROZUM
ZAUWAŻ
ZMIENIAJ
ROŚNIJ!



TYDZIEŃ 1 – ROZPOZNAJĘ

Cel: poznaję nazwy emocji i obserwuję mimikę.

Materiały: Karty Emocji + Tabliczki z Emoji.

Praktyka: 3 krótkie aktywności w tygodniu.



TYDZIEŃ 2 – OPOWIADAM

Cel: łączę emocję z sytuacją.

Materiały: Pudełko Uczuć + Ścieżka Emocji.

Praktyka: wybieram sytuację i odpowiadam: 'Co ktoś może czuć?'



TYDZIEŃ 3 – REGULUJĘ

Cel: poznaję, co może mi pomóc.

Materiały: Kącik Spokoju + tabliczki potrzeb.

Praktyka: ćwiczę 2–3 strategie w spokojnym momencie.



TYDZIEŃ 4 – ŁĄCZĘ WSZYSTKO

Cel: emocja → sytuacja → ciało → potrzeba → strategia.

Materiały: cały zestaw.

Praktyka: krótkie gry i rozmowy łączące wszystkie elementy.

NASZE 3 NAJLEPSZE STRATEGIE:

1. _____
2. _____
3. _____

Karta obserwacji dorosłego

Małe kroki też są ważne!

Zauważaj, wspieraj, dostrzegaj postępy!

OKRES OBSERWACJI: od _____ do _____

Data	Aktywność	Emocja	Co pomogło?	Poziom wsparcia	Krótka notatka

Skala wsparcia:

1 — dziecko zrobiło samodzielnie
2 — potrzebowało małej podpowiedzi
3 — potrzebowało większego wsparcia

Każdy ma swój tempo!

Zauważone mocne strony: _____

_____

_____

Powtarzające się trudności: _____

_____

_____

Najczęściej wybierane strategie: _____

_____

_____

Porównuj dziecko przede wszystkim z jego własnymi wcześniejszymi próbami, nie z innymi dziećmi.

Dzienniczek emocji

Zatrzymaj się na chwilę i sprawdź, co dziś czujesz!

Każde uczucie jest ważne!

DZISIAJ CZUJĘ...

Zaznacz buźkę, która najlepiej pokazuje Twoje uczucia.



CO SIĘ WYDARZYŁO?

Napisz lub narysuj, co się dziś wydarzyło.

GDZIE CZUJĘ TO W CIELE?

Pokoloruj na rysunku miejsca, w których czujesz tę emocję.



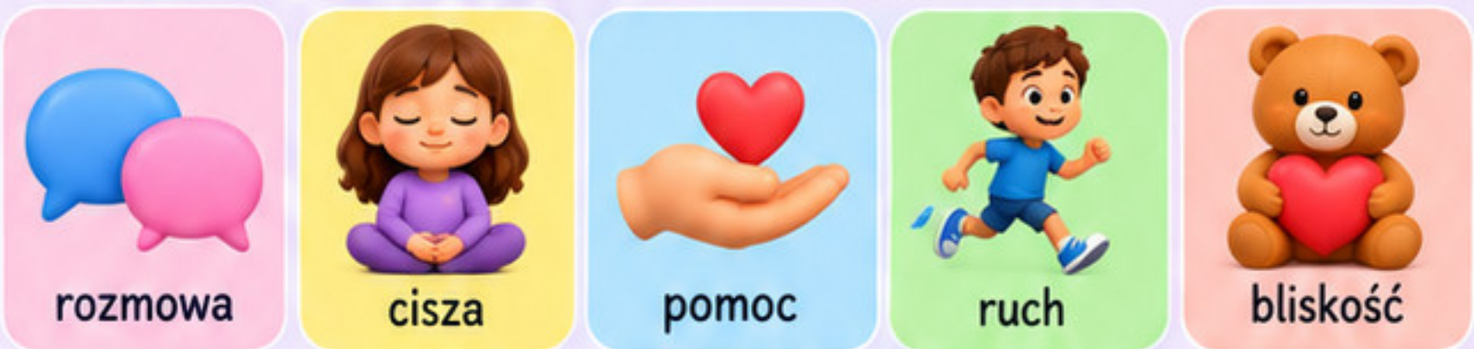
JAK SILNA JEST TA EMOCJA?

Zaznacz na skali od 1 do 5.

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○

CZEGO POTRZEBUJĘ?

Zaznacz, czego teraz potrzebujesz.



CO MI POMOGŁO?

Napisz lub narysuj, co sprawiło, że poczułeś/poczułaś się lepiej.

JEDNA DOBRA RZECZ Z DZISIAJ:

Napisz lub narysuj coś, co było dziś miłe, dobre lub sprawiło Ci radość.

Możesz narysować odpowiedź, jeśli nie chcesz jej pisać.



Karta sukcesów



Małe kroki też są wielkim postępem!

Jestem na dobrej drodze!

Mogę być z siebie dumny/a!

Zaznacz to, co już potrafisz. Każda umiejętność to ważny krok w lepszym rozumieniu siebie i innych!

Potrafię coraz lepiej...

- ☐ nazwać to, co czuję 
- ☐ pokazać emocję obrazkiem 
- ☐ zauważyć emocję w ciele 
- ☐ powiedzieć, czego potrzebuję 
- ☐ poprosić o pomoc 
- ☐ użyć spokojnego oddechu 
- ☐ zrobić przerwę, kiedy jej potrzebuję 
- ☐ powiedzieć, co mi się nie podoba 
- ☐ zauważyć emocję drugiej osoby 
- ☐ spróbować naprawić sytuację po konflikcie 

JESTEM Z SIEBIE DUMNY/A, BO...

_____

_____

_____

_____

CHCĘ DALEJ ĆWICZYĆ...

_____

_____

_____

_____

Sukces nie oznacza, że trudne emocje znikają.
Sukces to coraz lepsze rozumienie siebie i szukanie bezpiecznych sposobów działania.

CERTYFIKAT

Mistrza/Mistrzyni Emocji





Ten certyfikat otrzymuje

za ciekawość, odwagę i zaangażowanie
w poznawanie emocji, potrzeb oraz
sposobów dbania o siebie i innych.

Data: _____ Podpis: _____

Każda emocja niesie ważną wiadomość.





Małe kroki wielkie zmiany!

Podsumowanie dla dorosłych

Wspieraj.
Słuchaj.
Bądź obok.
To ma znaczenie!

PAMIĘTAJ:

1. Każda emocja jest ważna.



2. Nie każda emocja wymaga natychmiastowego rozwiązania.



3. Najpierw kontakt i regulacja, potem rozmowa.



4. Nie zmuszaj dziecka do dzielenia się prywatnymi doświadczeniami.



5. Dawaj przykład, nazywając własne emocje spokojnym językiem.



6. Pytaj, zamiast zakładać, co dziecko czuje.



7. Ćwicz strategie w spokojnych chwilach, nie tylko podczas kryzysu.



8. Pozwól dziecku mieć ulubione narzędzia i sposoby.



9. Zauważaj postęp, nie perfekcję.



10. Jeśli trudności są długotrwałe lub bardzo nasilone, warto skonsultować się z odpowiednim specjalistą.



Najważniejsze pytanie nie brzmi:
‘Jak sprawić, żeby dziecko przestało tak czuć?’
Ale:
‘Jak mogę pomóc dziecku zrozumieć to uczucie i bezpiecznie przez nie przejść?’

To dopiero początek

Emocji uczymy się przez całe życie — rozmowa po rozmowie, sytuacjg po sytuacji.

Dziękujemy za wspólną podróż przez świat emocji.

Nie musisz korzystać ze wszystkich materiałów naraz. Wracaj do tych elementów, które najilepiej odpowiadają dziecku, grupie i konkretnej sytuacji.

Dzięki temu możesz pomóc dziecku:

- zauważać, co czuje
- znajdować słowa dla emocji
- mówić o swoich potrzebach
- rozpoznawać sygnały z ciała
- wybierać bezpieczne strategie
- lepiej rozumieć perspektywę innych osób

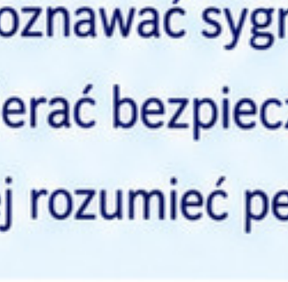
3 kroki na dalszą drogę

1. Wybierz 2–3 ulubione narzędzia z zestawu.
2. Korzystaj z nich regularnie przez kilka minut.
3. Obserwuj, co naprawdę pomaga dziecku.

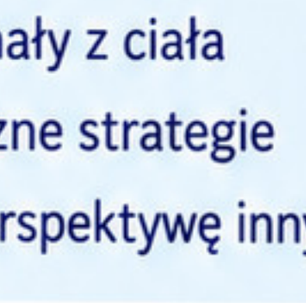
Nie chodzi o to, by nie czuć trudnych emocji. Chodzi o to, by coraz lepiej je rozumieć i wiedzieć, co można z nimi zrobić.



ROZMOWY O EMOCJACH



PUDEŁKO UCZUĆ



ŚCIEŻKA EMOCJI



KARTY EMOCJI



STREFA KONTROLI



PLAKATY I POMOCE

Małe kroki tworzą wielkie zmiany!



Dobro zaczyna się od rozmowy

Dziękujemy, że tworzysz z nami bardziej empatyczny świat!