KOSTKI EMOCJI

Zabawny i praktyczny sposób, by pomóc dzieciom rozpoznawać, nazywać i wyrażać swoje uczucia.



2 kostki
•
12 emocji
•
mnóstwo zabawy!

Rzuć kostką.
Nazwij emocję.
Porozmawiajmy!



Prawa autorskie

© 2026 Kostki Emocji
Wszelkie prawa zastrzeżone.

Materiał przeznaczony jest do użytku edukacyjnego zgodnie z warunkami zakupu.

Materiał ma charakter edukacyjny i wspiera rozmowy o emocjach. Nie zastępuje indywidualnej diagnozy, terapii ani specjalistycznej pomocy psychologicznej.



Spis treści



Na dobry początek

01 Prawa autorskie
02 Spis treści
03 Witaj w świecie emocji!

MODUŁ 01 – Zaczynamy!

04 Zaczynamy!
05 Czym są Kostki Emocji?
06 Przygotuj materiał
07 Jak złożyć kostki
08 Jak rozpocząć zabawę
09 Dopasuj zabawę do wieku dziecka

MODUŁ 02 – Kostka 1: Podstawowe emocje

10 Kostka 1: Podstawowe emocje
11 Radość
12 Smutek
13 Złość
14 Strach
15 Spokój
16 Zaskoczenie
17 Kostka 1 – szablon do druku
18 Pytania do Kostki 1

MODUŁ 03 – Kostka 2: Więcej uczuć

19 Kostka 2: Więcej uczuć
20 Frustracja
21 Wstyd
22 Duma
23 Zazdrość
24 Tęsknota
25 Miłość
26 Kostka 2 – szablon do druku
27 Pytania do Kostki 2

MODUŁ 04 – Gry z Kostkami Emocji

28 Gry z Kostkami Emocji
29 Nazwij emocję
30 Pokaż ją bez słów
31 Kiedy tak się czułem?
23 Co możesz zrobić?
33 Wejdź w moje buty
34 Gdzie mieszka emocja?
35 Historia z dwóch kostek
36 Zmień emocję
37 Krąg emocji
38 Misja Spokój
39 Zabawa na 5, 10 lub 15 minut

MODUŁ 05 – W praktyce

40 W praktyce
41 W domu
42 W przedszkolu i szkole
43 Podczas zajęć indywidualnych
44 Więcej przewidywalności, mniej presji
45 Słowa, które pomagają dziecku mówić
46 Moje obserwacje
47 7 dni z Kostkami Emocji
48 Co już potrafię?
49 Ściąga + zakończenie

Witaj w świecie EMOCJI!

Tutaj nie ma dobrych ani złych uczuć.
Każde uczucie coś nam mówi.

Dzieci każdego dnia przeżywają wiele emocji — czasem łatwych do rozpoznania, a czasem zupełnie nowych.

Kostki Emocji zamieniają rozmowę o uczuciach w prostą zabawę.
Wystarczy rzucić kostką, spojrzeć na emocję i rozpocząć rozmowę.

Nie chodzi o znalezienie „idealnej” odpowiedzi. Najważniejsze jest zauważenie emocji, nazwanie jej i stworzenie dziecku przestrzeni do opowiedzenia o tym, co czuje.



Jak korzystać z tego materiału?

1. Rzuć kostką.
2. Nazwij emocję.
3. Zadaj jedno pytanie.
4. Posłuchaj odpowiedzi.
5. Pozwól dziecku powiedzieć tyle, ile chce.

Małe rozmowy o emocjach budują wielkie umiejętności.

MODUŁ 01
ZACZYNAMY!

Przygotuj kostki i zamień rozmowę o uczuciach w naturalną zabawę.

Dowiesz się, jak przygotować Kostki Emocji, jak je złożyć oraz jak rozpocząć zabawę w sposób prosty, spokojny i dopasowany do wieku dziecka.



Czym są KOSTKI EMOCJI?

12 emocji. 2 kostki. Setki możliwych rozmów.

Kostki Emocji to proste narzędzie do zabawy i rozmowy. Każda ścianka przedstawia inną emocję za pomocą wyraźnej mimiki, koloru i nazwy.

Dziecko rzuca kostką, rozpoznaje emocję, a następnie wykonuje krótkie zadanie lub odpowiada na pytanie.



EMOCJA → RADOŚĆ (NAZWA) → ? (PYTANIE) → ROZMOWA

Co ćwiczymy podczas zabawy?

ROZPOZNAWANIE
Co pokazuje ta buzia?

NAZYWANIE
Jak nazywa się to uczucie?

WYRAŻANIE
Jak mogę pokazać, co czuję?

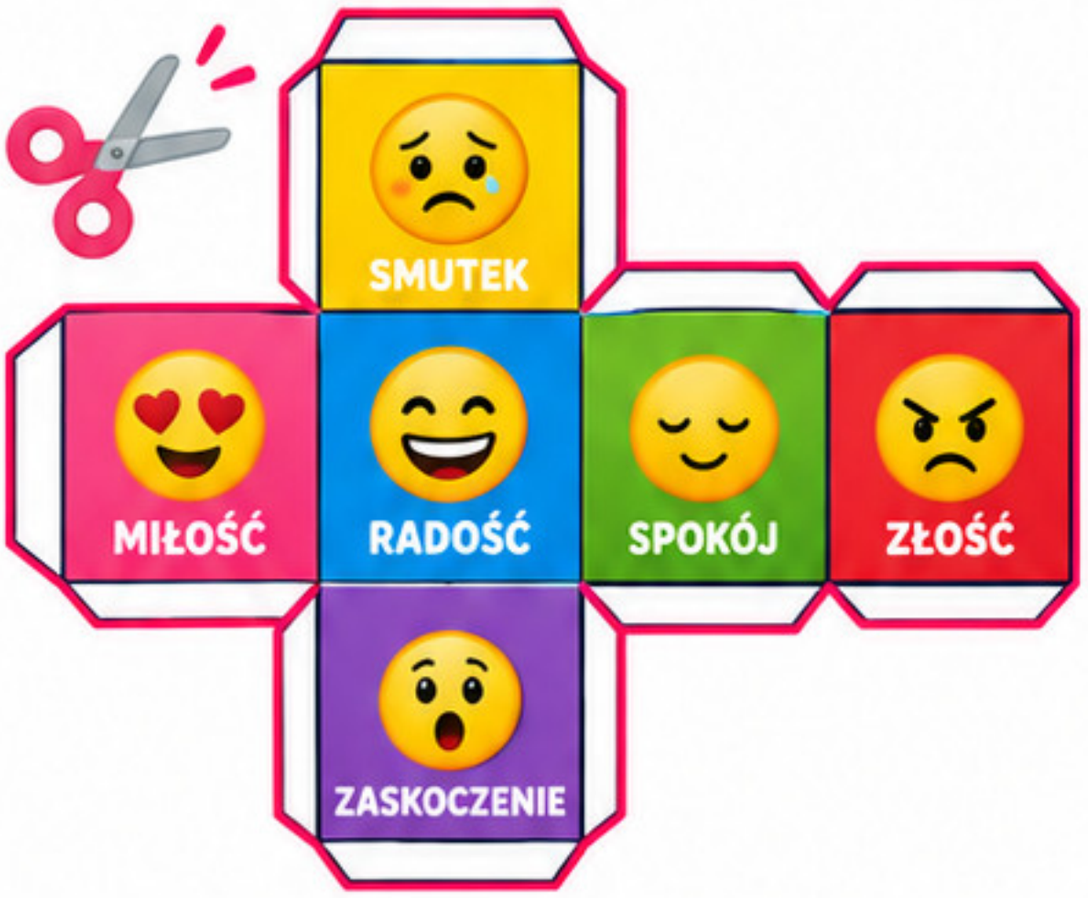
EMPATIĘ
Co może czuć druga osoba?

Ważne:
Nie wymagaj od dziecka osobistej historii przy każdym rzucie.
Może mówić o sobie, wymyślonej postaci albo przykładowej sytuacji.

Jak złożyć kostki

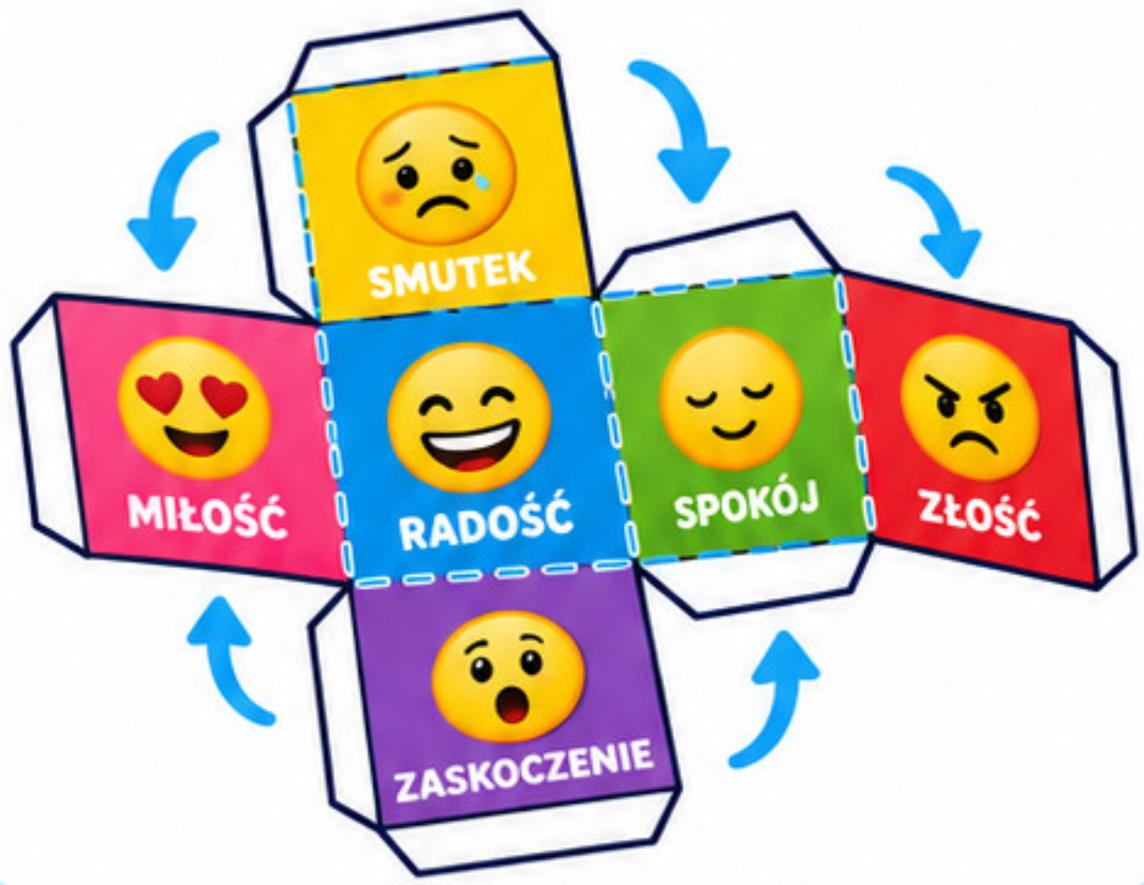
1 – WYTNIJ

Wytnij tylko po linii zewnętrznej.



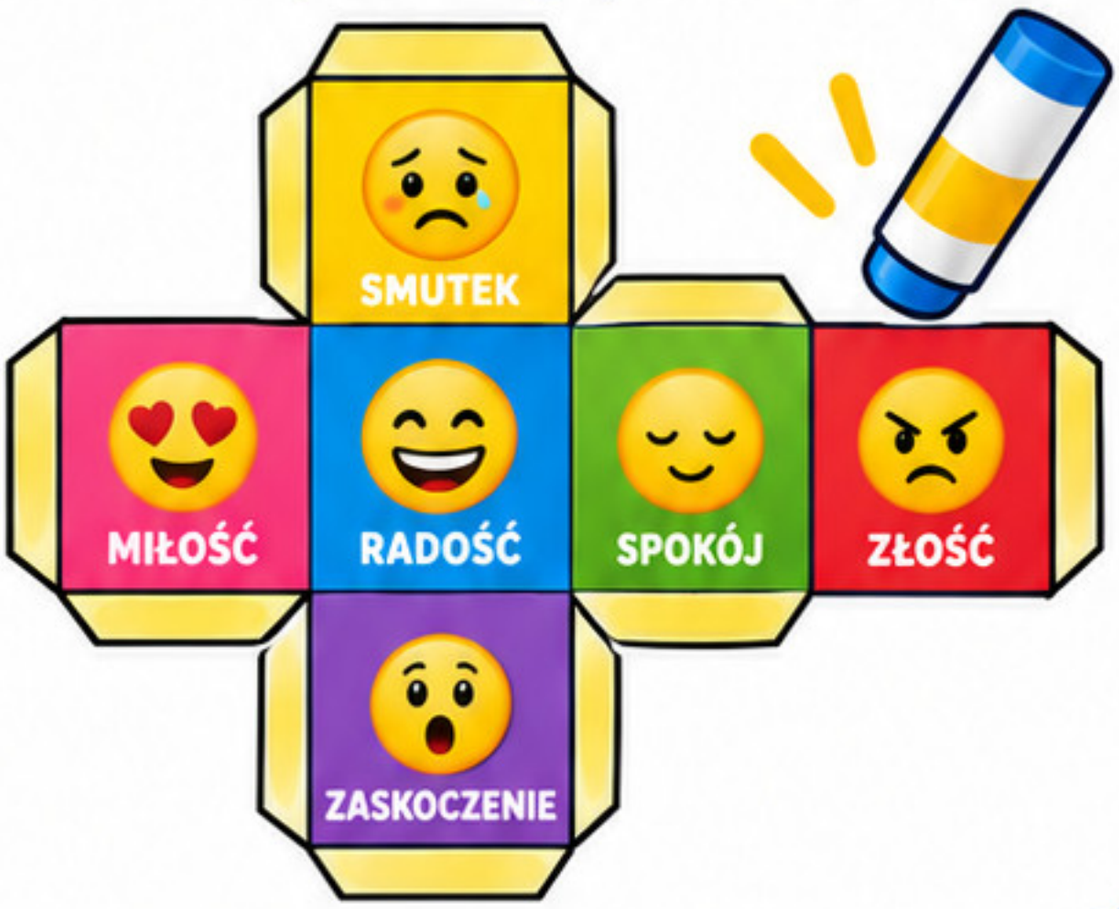
2 – ZEGNIJ

Zegnij każdą linię pomiędzy ściankami.



3 – POSMARUJ KLEJEM

Klej nakładaj tylko na zakładki.



4 – POŁĄCZ

Dociśnij ścianki i poczekaj,
aż klej wyschnie.



Nie odcinaj zakładek –
są potrzebne do sklejenia kostki.

Przygotuj materiał

Kilka minut przygotowania i kostki są gotowe do zabawy.

Potrzebujesz:

- ☐ wydrukowanych stron z kostkami
- ☐ nożyczek
- ☐ kleju lub taśmy dwustronnej
- ☐ opcjonalnie: grubszego papieru
- ☐ opcjonalnie: laminatu do wzmocnienia materiału



1. WYDRUKUJ

Wydrukuj strony z szablonami **Kostki 1** i **Kostki 2**.



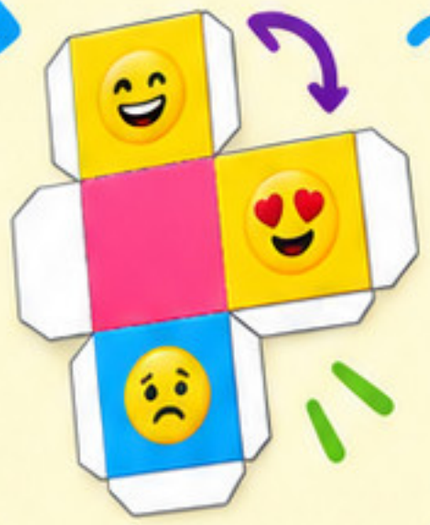
2. WYTNIJ

Wytnij kształt każdej kostki wzdłuż zewnętrznego konturu.



3. ZEGNIJ

Zegnij wszystkie linie pomiędzy ściankami oraz zakładki do klejenia.



4. SKLEJ

Nanieś niewielką ilość kleju na zakładki i połącz ścianki.



5. POCZEKAJ

Zanim rozpoczniecie zabawę, pozwól kostce dokładnie wyschnąć.



WSKAZÓWKA

Jeśli kostki będą często używane, wydrukuj je na nieco grubszym papierze.

Jak rozpocząć zabawę

Najprostsza wersja zajmuje zaledwie kilka minut.

1



RZUĆ KOSTKĄ

„Zobaczmy, co wypadło!”

2



SPÓJRZ NA BUZIĘ

„Co zauważasz?”

3



NAZWIJ EMOCJĘ

„Jak może nazywać się to uczucie?”

4



WYBIERZ PYTANIE

„Kiedy ktoś może się tak czuć?”
„Jak wygląda ciało, kiedy czuje tę emocję?”
„Co może wtedy pomóc?”

5



POSŁUCHAJ

„Chcesz powiedzieć coś więcej?”



Nie poprawiaj każdej odpowiedzi od razu. Najpierw zapytaj:

„Co sprawiło, że tak pomyślałeś/pomyślałaś?”



Jeśli dziecko nie chce mówić...

Możecie pokazać emocję miną, narysować ją albo wymyślić historię o fikcyjnej postaci.

Dopasuj zabawę do wieku dziecka

Ta sama kostka może prowadzić do bardzo różnych rozmów.



3–5 LAT — ZOBACZ I NAZWIJ

- Jaka to emocja?
- Pokaż taką minę.
- Który kolor pasuje do tej emocji?

Krótkie pytania, dużo pokazywania i zabawy. Nie wymagaj długich wyjaśnień.



6–8 LAT — NAZWIJ I OPOWIEDZ

- Kiedy ktoś może się tak poczuć?
- Co wtedy dzieje się w ciele?
- Co może pomóc?

Zachęcaj do przykładów z życia lub wymyślonych historii.



9–11 LAT — ZROZUM I POSZUKAJ ROZWIĄZANIA

- Czy dwie osoby mogą inaczej czuć się w tej samej sytuacji?
- Co ta emocja może próbować nam powiedzieć?
- Jak można zareagować, nie krzywdząc siebie ani innych?

Dodawaj pytania o perspektywę, przyczyny, potrzeby i możliwe rozwiązania.

Pamiętaj:

Wiek jest tylko wskazówką. Dopasuj poziom pytań do konkretnego dziecka, jego języka i gotowości do rozmowy.

MODUŁ 02

KOSTKA 1: PODSTAWOWE EMOCJE

Poznaj 6 emocji, które dzieci spotykają każdego dnia.

Nauczymy się rozpoznawać, nazywać i lepiej rozumieć
sześć podstawowych emocji: radość, smutek, złość,
strach, spokój i zaskoczenie.



Każda emocja ma swoją historię.
Sprawdźmy, co chce nam powiedzieć.

RADOŚĆ

Kiedy coś sprawia nam przyjemność, czujemy się dobrze albo dzieje się coś, na co czekaliśmy.

Radość może być głośna albo cicha. Czasem skaczemy z podekscytowania, a czasem tylko lekko się uśmiechamy. Każdy może okazywać radość trochę inaczej.

Jak może wyglądać radość?



OCZY — mogą być szeroko otwarte lub lekko przymrużone

USTA — często się uśmiechają

CIAŁO — może mieć dużo energii

GŁOS — bywa głośniejszy i żywszy



Kiedy mogę czuć radość?

- gdy spotykam kogoś, kogo lubię
- gdy uda mi się coś zrobić
- gdy bawię się w ulubioną zabawę
- gdy ktoś zrobi mi miłą niespodziankę

ZADANIE — Pokaż radość bez słów

Pokaż radość tylko twarzą i ciałem. Druga osoba próbuje odgadnąć emocję.

Pytania do rozmowy

- Co ostatnio sprawiło ci radość?
- Jak twoje ciało pokazuje radość?
- Jak możesz podzielić się radością z kimś innym?

Wskazówka dla dorosłych:

Nie poprawiaj sposobu, w jaki dziecko pokazuje radość. Celem jest zauważenie, że ta sama emocja może wyglądać różnie.

SMUTEK

Smutek pojawia się, gdy czegoś nam brakuje, coś tracimy albo wydarza się coś trudnego.

Smutek może sprawić, że mamy mniej energii, chcemy pobyć sami albo potrzebujemy bliskości.

Nie zawsze pojawiają się łzy. Możemy być smutni nawet wtedy, gdy nie płaczemy.



Jak może wyglądać smutek?

OCZY — mogą patrzeć w dół

BRWI — mogą się lekko unosić lub ściągać

USTA — często są opuszczone

CIAŁO — może być spokojniejsze i mniej energiczne

Kiedy mogę czuć smutek?

- gdy tęsknię za kimś
- gdy coś mi nie wychodzi
- gdy kończy się coś, co lubię
- gdy ktoś mnie zrani słowami lub zachowaniem

Co czasem sprawia, że robi ci się smutno?

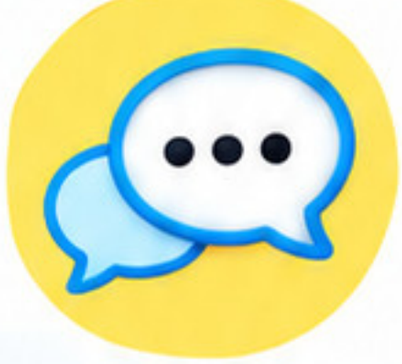
Co pomaga ci, kiedy czujesz smutek?

Jak możemy zauważyć, że ktoś obok jest smutny?

ZADANIE — Co mogłoby pomóc?



przytulenie



rozmowa



chwila spokoju

A może coś zupełnie innego?

Smutek nie musi od razu zniknąć. Czasem najpierw potrzebujemy, żeby ktoś po prostu był obok.

ZŁOŚĆ

Złość może pojawić się, gdy coś jest nie fair, coś nam przeszkadza albo nasze granice zostały przekroczone.

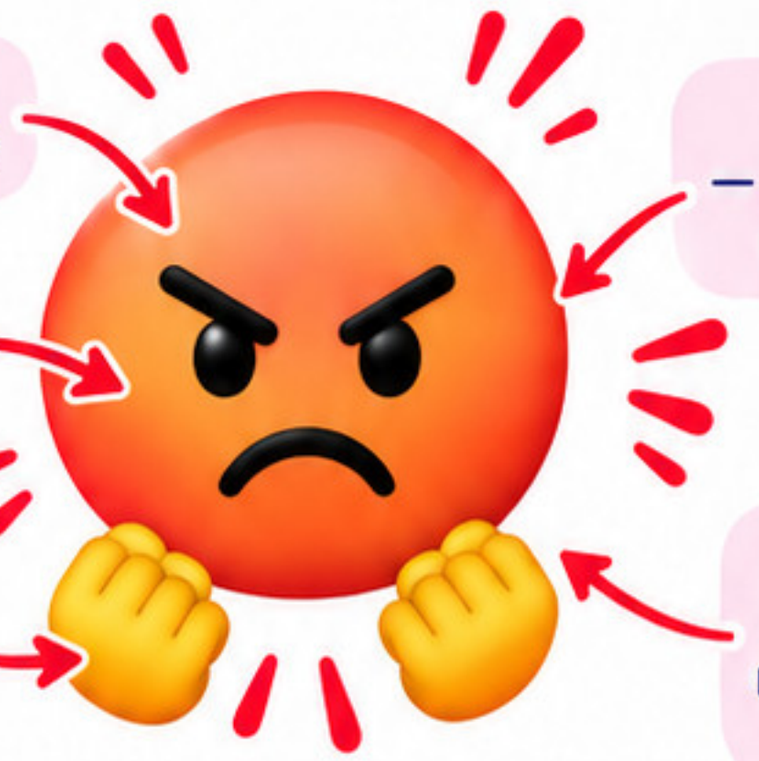
Złość jest emocją. Sama w sobie nie jest czymś złym.

Możemy czuć złość bardzo mocno, ale nadal możemy uczyć się, jak reagować bez krzywdzenia siebie i innych.

WAŻNE

Można być złym. Nie można przez to bić, kopać ani celowo krzywdzić innych.

Jak może wyglądać złość?



BRWI — ściągnięte

TWARZ — napięta

DŁONIE — mogą się zaciskać

GŁOS — może robić się głośniejszy

CIAŁO — może być napięte i pełne energii

Przykłady sytuacji, które mogą wywołać złość:

- ktoś zabiera mi coś bez pytania
- bardzo się staram, ale mi nie wychodzi
- muszę przerwać zabawę
- ktoś nie słucha, kiedy mówię „nie”

Po czym poznajesz, że zaczynasz się złościć?

Gdzie czujesz złość w swoim ciele?

Co możesz zrobić, zanim złość stanie się bardzo duża?

STOP — ODDECH — WYBÓR



STOP — zatrzymaj ciało



ODDECH — zrób spokojny wydech



WYBÓR — wybierz bezpieczną reakcję

Przykłady bezpiecznych reakcji:



powiedz, czego potrzebujesz



odejdź na chwilę



poproś o pomoc

STRACH

Strach pomaga nam zauważyć, że coś może być niebezpieczne albo nieznane.

Strach może ostrzegać nas przed niebezpieczeństwem.
Czasem jednak pojawia się także wtedy, gdy robimy coś nowego, nie wiemy, co się wydarzy albo wyobrażamy sobie coś bardzo trudnego.

Jak może wyglądać strach?



Przykłady sytuacji, które mogą wywołać strach:

- ciemny pokój
- głośny, nagły dźwięk
- pierwszy dzień w nowym miejscu
- rozmowa z nieznaną osobą
- coś, czego jeszcze nie potrafię

Pomyśl i porozmawiaj

- Co sprawia, że czasem czujesz strach?
- Skąd możesz wiedzieć, że jesteś już bezpieczny/bezpieczna?
- Kogo możesz poprosić o pomoc?

Sprawdźmy razem

CZY TERAZ JEST NIEBEZPIECZNIE?

CZY TO TYLKO COŚ NOWEGO LUB NIEZNANEGO?

Nie mów od razu: „nie ma się czego bać”. Najpierw zauważ emocję i pomóż dziecku sprawdzić sytuację.

Przydatne zdanie:

„Widzę, że się boisz.
Sprawdźmy razem, co dzieje się teraz.”

SPOKÓJ

Spokój to stan, w którym ciało i myśli mogą trochę zwolnić.

Spokój może wyglądać inaczej u każdego.

Dla jednej osoby będzie to spokojny oddech, dla innej rysowanie, siedzenie obok kogoś bliskiego albo chwila ciszy.

Jak może wyglądać spokój?



ODDECH
wolniejszy

RAMIONA
mniej napięte

GŁOS
spokojniejszy

MYŚLI
łatwiej je uporządkować

CIAŁO
nie musi się spieszyć

Co pomaga twojemu ciału się uspokoić?

.....

.....

Gdzie czujesz spokój?

.....

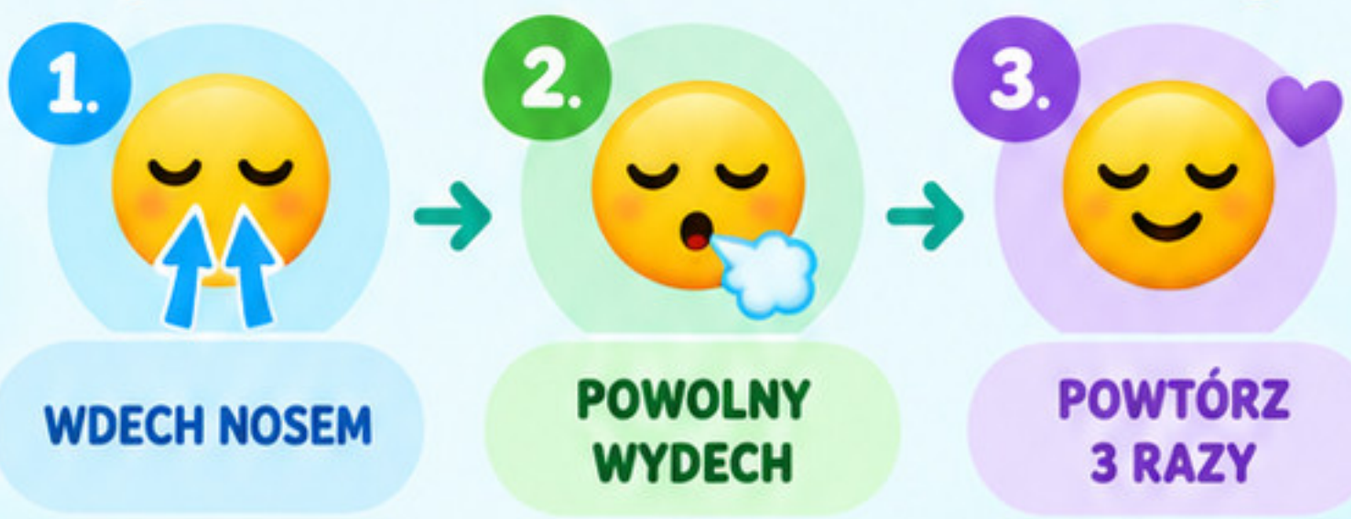
.....

Jak wygląda twoje spokojne miejsce?

.....

.....

3 spokojne oddechy



Nie lubisz ćwiczeń oddechowych? Spróbuj:

- policzyć 5 przedmiotów w pokoju
- napić się wody
- usiąść w spokojnym miejscu

Spokój to umiejętność, której można się uczyć.

ZASKOCZENIE

Zaskoczenie pojawia się, gdy dzieje się coś, czego się nie spodziewaliśmy.

Zaskoczenie często trwa tylko chwilę.
Po nim możemy poczuć radość, strach, złość, ciekawość albo coś zupełnie innego.

Najpierw: ZASKOCZENIE



Potem może pojawić się:



Jak może wyglądać zaskoczenie?



Przykłady sytuacji, które mogą wywołać zaskoczenie:

- niespodziewany prezent
- nagły dźwięk
- ktoś pojawia się bez zapowiedzi
- coś działa inaczej, niż się spodziewałem/spodziewałam



Lubisz niespodzianki?

Czy każde zaskoczenie jest przyjemne?

Co może pojawić się po zaskoczeniu?

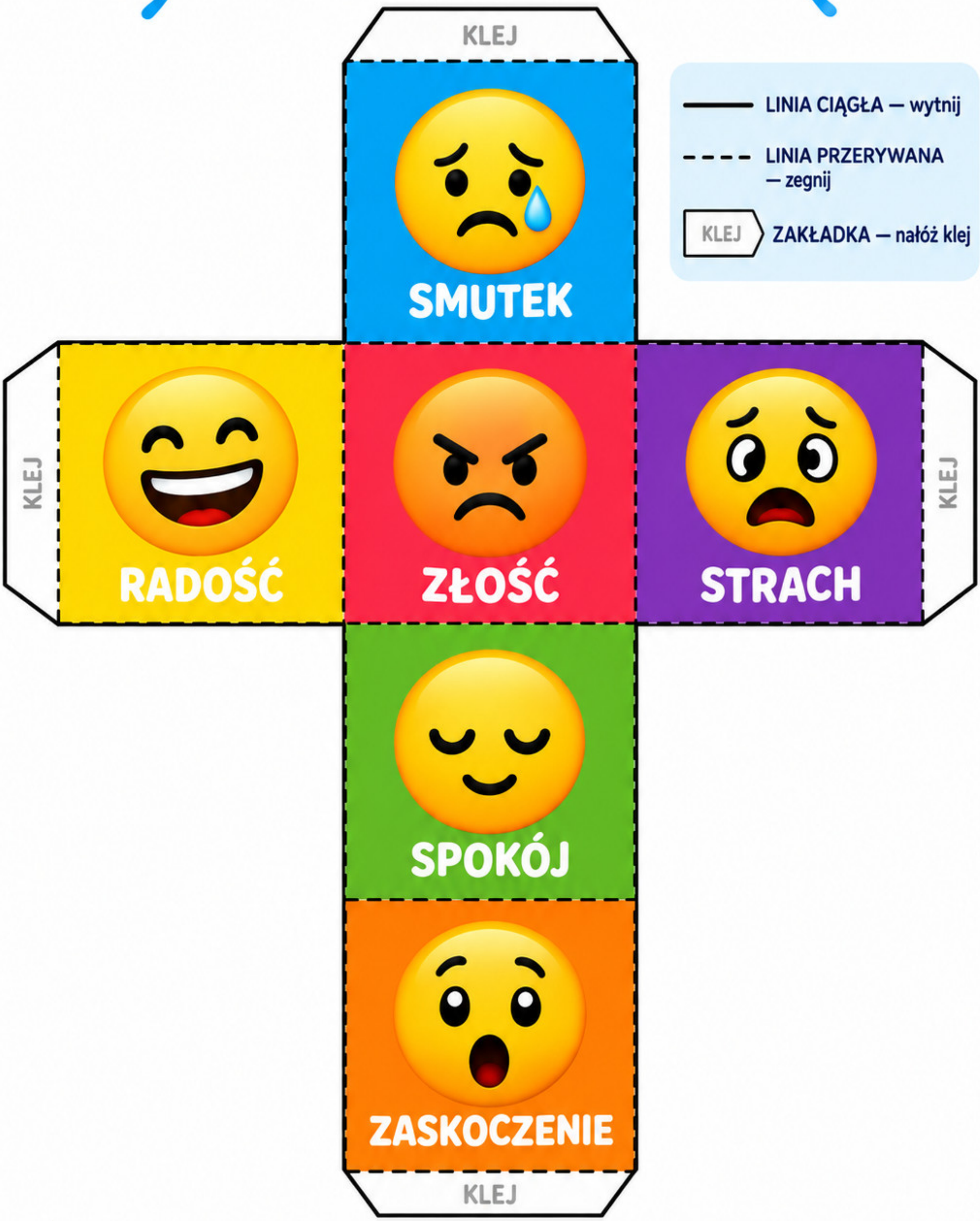
ZADANIE — Co było dalej?



Dorosły zaczyna zdanie: „Otworzyłem drzwi i zobaczyłem…”
Dziecko kończy historię i mówi, co mogła poczuć postać.

KOSTKA 1 – PODSTAWOWE EMOCJE

Wytnij • zegnij • sklej • baw się



LINIA CIĄGŁA — wytnij

LINIA PRZERYWANA — zegnij

KLEJ ZAKŁADKA — nałóż klej

PYTANIA DO KOSTKI 1

Rzuć kostką i wybierz jedno pytanie.

POZIOM 1 — ROZPOZNAJ

- Jaka to emocja?
- Po czym ją poznajesz?
- Jak wygląda twarz osoby, która tak się czuje?
- Pokaż tę emocję bez słów.



POZIOM 2 — OPOWIEDZ

- Kiedy ktoś może tak się czuć?
- Czy pamiętasz sytuację, w której czułeś/czułaś coś podobnego?
- Co wtedy działo się w twoim ciele?
- Co mogło spowodować tę emocję?

POZIOM 3 — POSZUKAJ ROZWIĄZANIA

- Czego osoba z tą emocją może potrzebować?
- Co mogłoby jej pomóc?
- Jak można powiedzieć komuś o tej emocji?
- Co można zrobić w bezpieczny sposób?



DZIECKO NIE CHCE ODPOWIADAĆ?

W porządku. Wymyślcie odpowiedź dla bohatera bajki, misia albo fikcyjnej postaci.

Nie trzeba zadawać wszystkich pytań.
Jedno dobre pytanie i spokojna rozmowa wystarczą.

MODUŁ 03

KOSTKA 2: WIĘCEJ UCZUĆ

Rozszerzamy język emocji o uczucia, które bywają trudniejsze do nazwania.

W tym module poznamy sześć kolejnych emocji i stanów uczuciowych: frustrację, wstyd, *dumę*, *zazdrość*, *tęsknotę* i *miłość*.



Im więcej słów znamy, tym łatwiej powiedzieć, co naprawdę czujemy.

TWARZ + CIAŁO + SYTUACJA = WIĘCEJ WSKAZÓWEK

FRUSTRACJA

Frustracja pojawia się, gdy bardzo chcemy coś zrobić, ale coś nam przeszkadza.

Frustracja często pojawia się wtedy, gdy coś jest trudne, trwa za długo albo nie wychodzi tak, jak chcieliśmy.
Może być podobna do złości, ale nie zawsze oznacza to samo.

Jak może wyglądać frustracja?

TWARZ
– napięta lub niezadowolona

DŁONIE
– mogą mocno ściskać przedmioty



CIAŁO
– może robić się niespokojne

GŁOS
– może być głośniejszy lub szybszy

MYŚL
– „Nie umiem!”, „To za trudne!”, „Chcę teraz!”

Przykłady sytuacji, które mogą wywołać frustrację:

- klocki ciągle się przewracają
- nie potrafię jeszcze zawiązać butów
- gra nie idzie po mojej myśli
- muszę długo czekać
- nie mogę zrobić czegoś tak, jak zaplanowałem/zaplanowałam



Pomyśl i porozmawiaj

- Co robisz, kiedy coś ci nie wychodzi?
- Po czym poznajesz, że zaczynasz się frustrować?
- Co może pomóc spróbować jeszcze raz?

Jeszcze nie

Nie umiem tego. → Jeszcze tego **nie** umiem.

Jedno małe słowo może przypomnieć, że nauka potrzebuje czasu.

Wskazówka dla dorosłych:

Dziecko może potrzebować pauzy, pomocy albo zmiany strategii.

WSTYD

Wstyd może pojawić się, gdy boimy się, że inni źle nas ocenią albo gdy czujemy się bardzo zauważeni.

Kiedy czujemy wstyd, czasem chcemy się schować, odwrócić wzrok albo szybko zmienić temat.
Wstyd nie znaczy, że jesteśmy „źli". To emocja, która może pojawić się po trudnej lub niezręcznej sytuacji.

Jak może wyglądać wstyd?

WZROK — skierowany w dół

TWARZ — może robić się czerwona



CIAŁO — może się kurczyć lub odwracać

GŁOS — może być cichszy

MYŚL — „Co oni o mnie pomyślą?"

Przykłady sytuacji, które mogą wywołać wstyd:

- pomyliłem/pomyliłam się przy innych
- ktoś zwrócił na mnie uwagę
- powiedziałem/powiedziałam coś, czego żałuję
- nie wiem, co odpowiedzieć

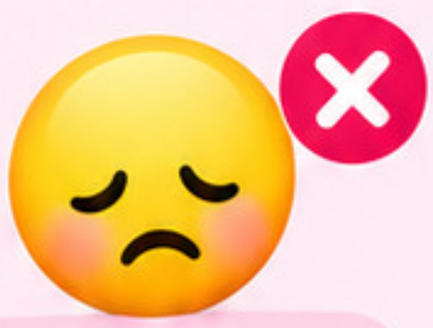
Pomyśl i porozmawiaj

- Kiedy ktoś może poczuć wstyd?
- Czy każdy popełnia błędy?
- Co może pomóc po niezręcznej sytuacji?

Błąd to nie ja



TO NIE TO SAMO!



Zrobiłem błąd.

Jestem beznadziejny.

Możemy oceniać zachowanie bez oceniania całej osoby.

Błąd mówi o tym, co się wydarzyło — nie o tym, kim jesteś.

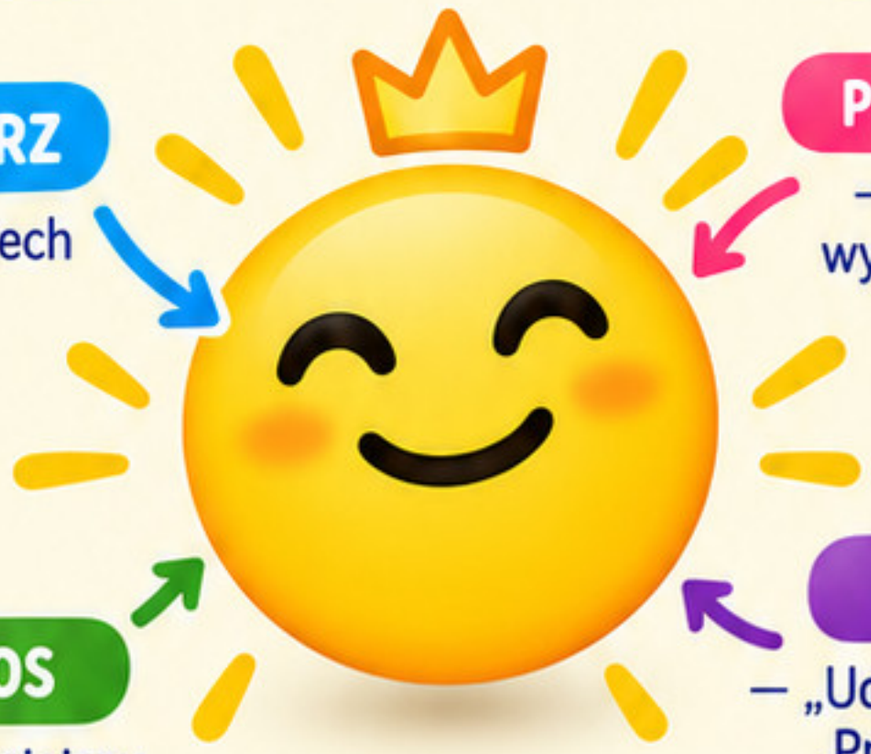


DUMA

Duma może pojawić się, gdy zauważamy własny wysiłek, postęp albo osiągnięcie.

Duma nie musi oznaczać bycia najlepszym.
Możemy być z siebie dumni dlatego, że próbowaliśmy, nauczyliśmy się czegoś nowego, poprosiliśmy o pomoc albo zrobiliśmy coś dobrego dla innej osoby.

Jak może wyglądać duma?



Przykłady sytuacji, w których możemy czuć dumę:

- samodzielnie zrobiłem coś nowego
- nie poddałam się mimo trudności
- pomogłem komuś
- odważyłam się spróbować
- zauważyłem własny postęp



Pomyśl i porozmawiaj

- Z czego ostatnio byłeś/byłaś dumny/dumna?
- Czy można być dumnym z wysiłku, nawet jeśli coś nie wyszło idealnie?
- Jak świętujesz swój postęp?

Jestem dumny/dumna, bo...

Dzisiaj jestem dumny/dumna z...

.....
.....
.....

To wymagało ode mnie...

.....
.....
.....

Nauczyłem/nauczyłam się...

.....
.....
.....

ZAZDROŚĆ

Zazdrość może pojawić się, gdy ktoś ma coś, czego sami chcemy, albo gdy boimy się stracić czyjąś uwagę.

Zazdrość może być nieprzyjemna, ale sama emocja nie czyni nas złymi. Może pokazać nam, że czegoś pragniemy, potrzebujemy uwagi albo porównujemy się z kimś innym.

Jak może wyglądać zazdrość?

TWARZ — niezadowolenie

CIAŁO — napięcie



MYŚL „Też tego chcę."

MYŚL „Dlaczego on, a nie ja?"

MYŚL „Czy nadal jestem ważny/ważna?"

Przykłady sytuacji, które mogą wywołać zazdrość:

- ktoś dostał prezent, którego też chciałem/chciałam
- koleżanka dostała pochwałę
- rodzeństwo spędza dużo czasu z rodzicem
- ktoś potrafi coś lepiej ode mnie

Pomyśl i porozmawiaj

- Czego możesz potrzebować, kiedy czujesz zazdrość?
- Czy czyjś sukces zabiera coś tobie?
- Jak możesz powiedzieć o zazdrości bez ranienia innych?

Zazdrość jako wskazówka

CZUJĘ ZAZDROŚĆ → **CZEGO CHCĘ LUB POTRZEBUJĘ?**



uwagi



uznania



czasu razem



szansy, żeby spróbować

Zazdrość podpowiada nam, co jest dla nas ważne. Gdy nazwiemy swoją potrzebę, łatwiej możemy poprosić o to, czego potrzebujemy.

Przydatne zdanie:

„Trochę ci zazdroszczę, bo też chciałbym/chciałabym tego spróbować."



Moje uczucia są ważne. Mogę o nich mówić z szacunkiem i uważnością.

TĘSKNOTA

Tęsknota pojawia się, gdy brakuje nam kogoś, czegoś albo jakiegoś ważnego miejsca.

Możemy tęsknić za osobą, zwierzęciem, miejscem albo nawet za czymś, co robiliśmy wcześniej.

Tęsknota często pokazuje, że coś było dla nas ważne.

Jak może wyglądać tęsknota?

MYŚLI — często wracają do kogoś lub czegoś

CIAŁO — może potrzebować bliskości



SERCE — możemy czuć smutek i ciepło jednocześnie

ZACHOWANIE — oglądanie zdjęć, wspominanie, pytanie o kogoś

Przykłady sytuacji, gdy można tęsknić:

- rodzic wyjechał
- przyjaciel zmienił szkołę
- brakuje mi dziadków
- tęsknię za zwierzęciem
- skończyły się wakacje



Pomyśl i porozmawiaj

- Za kim albo za czym można tęsknić?
- Co pomaga, gdy za kimś tęsknimy?
- Jak możemy zachować dobre wspomnienie?

Most do kogoś ważnego

Wybierz jeden sposób, aby poczuć się bliżej osoby, za którą tęsknisz.



narysuj obrazek



napisz krótką wiadomość



wybierz wspomnienie



opowiedz historię o tej osobie

Tęsknimy za tym, co było dla nas ważne.

MIŁOŚĆ

Miłość może oznaczać bliskość, troskę, przywiązanie i poczucie, że ktoś lub coś jest dla nas ważne.

Miłość możemy czuć do rodziny, przyjaciół, zwierząt i innych ważnych dla nas osób. Nie zawsze pokazujemy ją tak samo. Dla jednej osoby będzie to przytulenie, dla innej pomoc, wspólny czas albo miłe słowa.

Jak możemy okazywać miłość i troskę?

SŁOWA
„Lubię być z tobą."



UWAGA
słuchanie

CZAS
wspólna zabawa

BLISKOŚĆ
jeśli obie osoby tego chcą

POMOC
zrobienie czegoś dla kogoś

Bliskość fizyczna nigdy nie jest obowiązkowa.
Możemy okazywać uczucia także bez przytulania.

Porozmawiajmy!

- Po czym poznajesz, że ktoś się o ciebie troszczy?
- Jak ty pokazujesz komuś, że jest dla ciebie ważny?
- Czy można lubić kogoś i czasem być na niego złym?

Mały gest troski

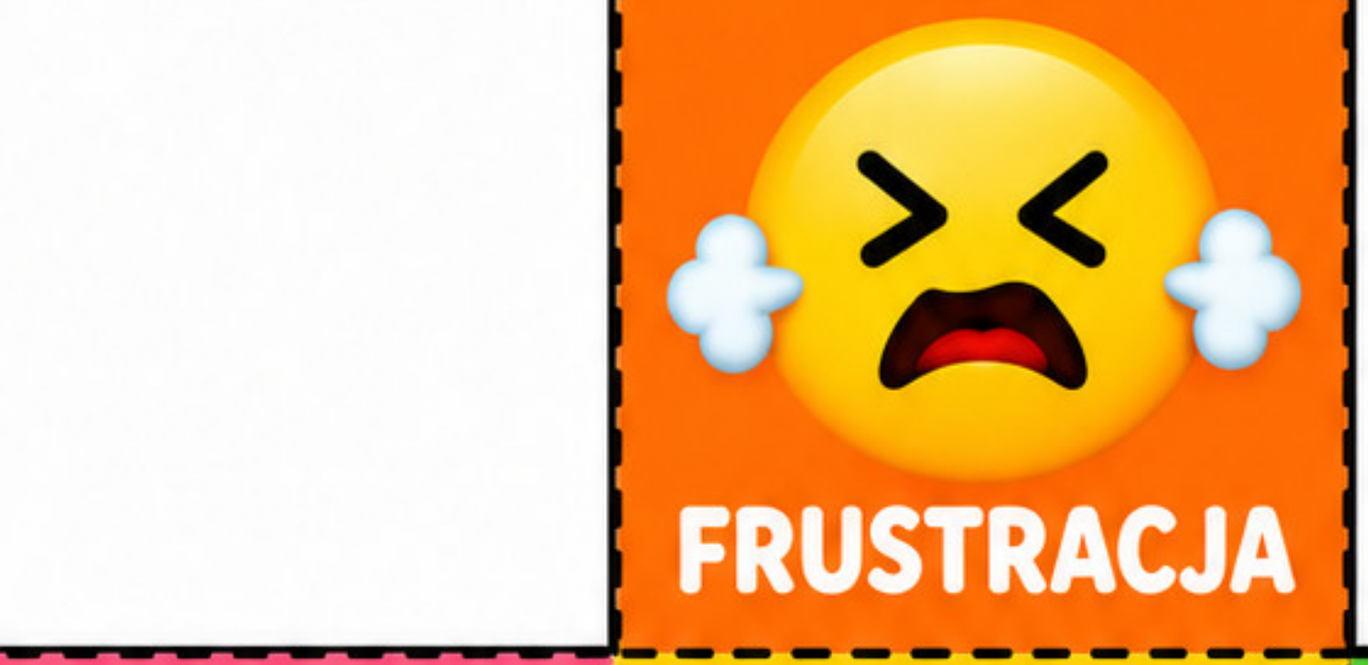
Wybierz jedną osobę i pomyśl o małym, bezpiecznym geście, którym możesz dziś okazać jej troskę.

- miłe słowo
- rysunek
- pomoc
- wspólna zabawa

KOSTKA 2 – WIĘCEJ UCZUĆ

Wytnij • zegnij • sklej • odkrywaj

KLEJ



FRUSTRACJA

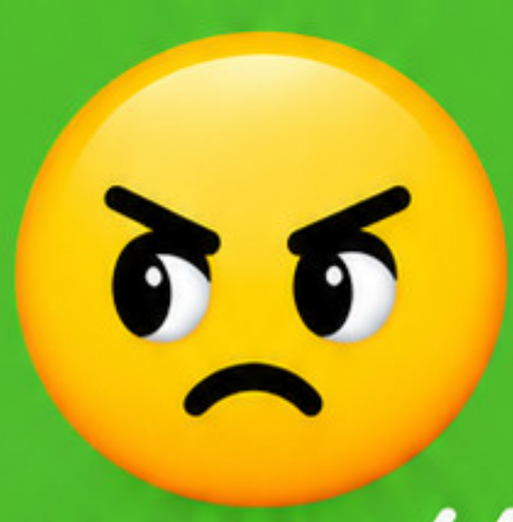
KLEJ



WSTYD

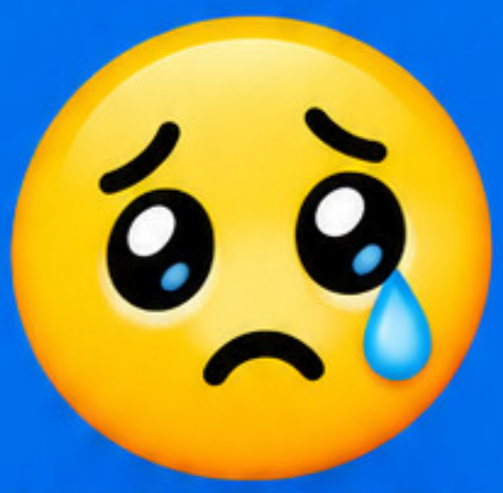


DUMA



ZAZDROŚĆ

KLEJ



TĘSKNOTA



MIŁOŚĆ

KLEJ

— LINIA CIĄGŁA – wytnij

- - - - LINIA PRZERYWANA – zegnij

KLEJ ZAKŁADKA – nałóż klej

PYTANIA DO KOSTKI 2

Niektóre uczucia potrzebują trochę więcej kontekstu.

Zanim zapytasz „Jaka to emocja?”, opowiedz krótką sytuację.

Przykład:

Ola próbowała zbudować wysoką wieżę. Wieża przewróciła się po raz piąty. Co Ola może czuć?



1 CO SIĘ WYDARZYŁO?

- Co wydarzyło się przed tą emocją?
- Czego ta osoba chciała?
- Co było dla niej ważne?



2 CO MOŻE MYŚLEĆ I CZUĆ?

- Co może teraz myśleć?
- Co może czuć w swoim ciele?
- Czy może czuć więcej niż jedną emocję?

3 CZEGO MOŻE POTRZEBOWAĆ?

- Czy potrzebuje pomocy, czasu, rozmowy czy czegoś innego?
- Jak może powiedzieć o tym bezpiecznie?
- Co druga osoba mogłaby zrobić?

PAMIĘTAJ

Nie musimy odgadywać cudzych emocji ze stuprocentową pewnością. Możemy zauważyć wskazówki i zapytać.

PRZYKŁADOWA WYPOWIEDŹ

„Wyglądasz na smutnego. Dobrze to odczytuję?”

MODUŁ 04

GRY Z KOSTKAMI EMOCJI

Teraz kostki zaczynają naprawdę pracować!

Poznasz 10 prostych zabaw, dzięki którym dziecko może ćwiczyć rozpoznawanie emocji, opowiadanie o doświadczeniach, empatię i szukanie bezpiecznych sposobów reagowania.



Ta sama kostka.
Wiele różnych zabaw.

GRA 1 – NAZWIJ EMOCJĘ

Najprostsza gra na start.

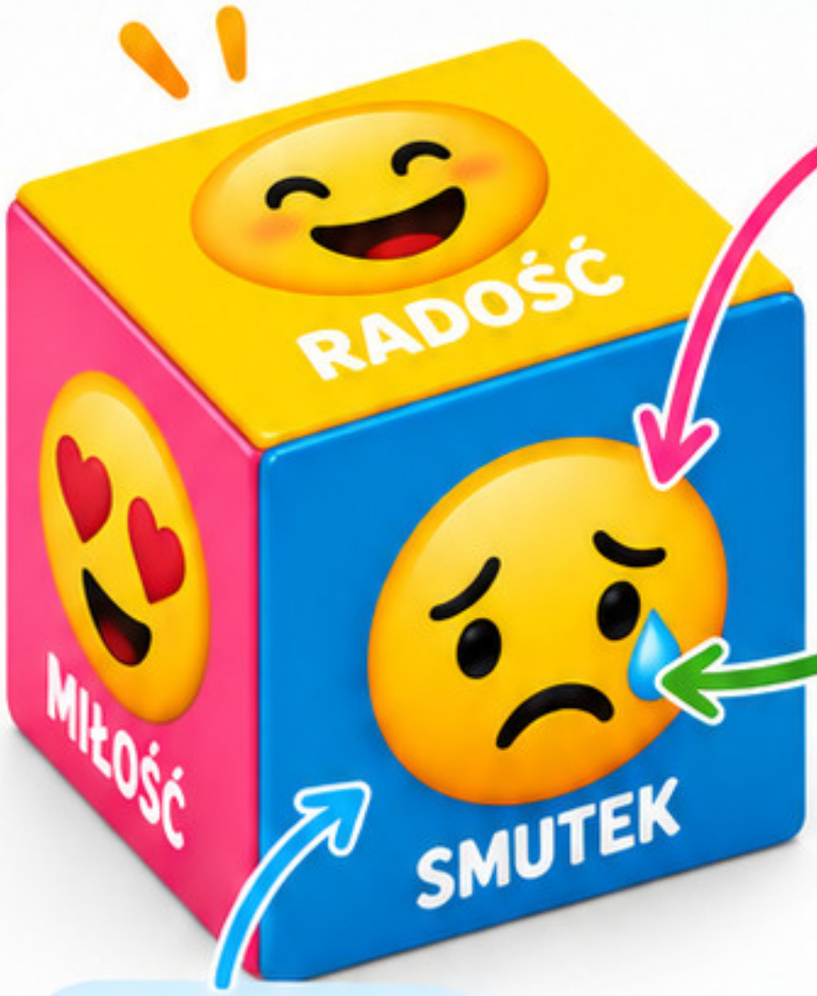
Liczba graczy:
1–4

Czas:
3–5 minut

Potrzebujesz:
1 lub 2 Kostki Emocji

Jak grać?

1. Rzuć kostką.
2. Nazwij emocję, która wypadła.
3. Powiedz jedną rzecz, po której można ją rozpoznać.



OCZY
— mogą być szkliste, z łzami

USTA
— opuszczone

POSTAWA CIAŁA
— może być cicha, spowolniona



Łatwiejsza wersja



Dorosły zadaje pytanie:

To radość czy smutek?

Dziecko odpowiada, wskazując lub nazywając emocję.

Trudniejsza wersja

Dorosły opisuje, co można zauważyć:

„Ktoś może mieć napięte ciało, zaciśnięte dłonie i mówić głośniej.”



Złość?

Dziecko zgaduje, o jaką emocję chodzi. Może też wyjaśnić, dlaczego tak myśli.

Punkt nie jest najważniejszy

Każda poprawna odpowiedź może dać symboliczną gwiazdkę, ale najważniejsza jest rozmowa, nie rywalizacja.

Pytanie do dorosłych

Co sprawiło, że wybrałeś/wybrałaś tę emocję?

GRA 2 – POKAŻ JĄ BEZ SŁÓW

Emocje można zauważyć nie tylko w słowach.

Liczba graczy: 2–5

Czas: 5–10 minut

Potrzebujesz: 1 Kostki Emocji

Jak grać?

1. Rzuć kostką.
2. Nie wypowiadaj nazwy emocji.
3. Pokaż ją twarzą i ciałem.
4. Pozostali próbują odgadnąć.
5. Po zgadnięciu porozmawiajcie chwilę: „Po czym to rozpoznaliście?”



Ta sama emocja może wyglądać trochę inaczej u różnych osób.



Wersja łatwiejsza:

Pozwól dziecku naśladować emoji z kostki.

Wersja trudniejsza:

Dziecko nie patrzy na emoji podczas odgrywania. Najpierw zapamiętuje emocję, odkłada kostkę i dopiero potem ją pokazuje.

Wersja grupowa:

Jedna osoba rzuca kostką, a wszyscy jednocześnie pokazują tę samą emocję.

Czy wszyscy pokazaliśmy ją tak samo?

Ta sama emocja może wyglądać trochę inaczej u różnych osób.

GRA 3 – KIEDY TAK SIĘ CZUŁEM?

Łączymy emocję z prawdziwymi doświadczeniami.

Liczba graczy: **1–4**

Czas: **5–10 minut**

Potrzebujesz: dowolnej Kostki Emocji

Jak grać?

1. Rzuć kostką.
2. Nazwij emocję.
3. Dokończ zdanie: „Czułem/czułam się tak, kiedy…
4. Jeśli chcesz, dodaj: „Wtedy pomogło mi…” lub „Chciałem/chciałam wtedy…”





Kostka pokazuje smutek.
Dziecko może powiedzieć:
„Miś był smutny, kiedy zgubił swoją zabawkę.”

Jeśli dziecko nie chce mówić o sobie



OPOWIEDZ O BOHATERZE BAJKI



WYMYŚL SYTUACJĘ



POWIEDZ, KIEDY KTOŚ INNY MÓGŁBY TAK SIĘ CZUĆ

Pamiętaj dorosły!



Możesz opowiedzieć o sobie albo wymyślić przykład.

Jedna emocja — dwa różne powody

Czy dwie osoby mogą czuć tę samą emocję z różnych powodów?



GRA 4 – CO MOŻESZ ZROBIĆ?

Uczymy się wybierać bezpieczne sposoby reagowania.

Liczba graczy: 1–4

Czas: 5–10 minut

Potrzebujesz: Kostki Emocji

Jak grać?

1. Rzuć kostką.
2. Nazwij emocję.
3. Wymyśl sytuację, w której ktoś może tak się czuć.
4. Podaj jeden bezpieczny sposób reakcji.



Przykład:

ZŁOŚĆ

Sytuacja:

„Ktoś zabrał mi kredkę bez pytania."

Możliwa reakcja:

„Mogę powiedzieć: „Oddaj proszę. Używałem jej."



Koło pomysłów

Oto kilka bezpiecznych sposobów reagowania. Możesz wybrać inny!

- POWIEDZ, CO CZUJESZ
- POPROŚ O POMOC
- ODEJDŹ NA CHWILĘ
- ZRÓB PRZERWĘ
- POROZMAWIAJ, GDY BĘDZIESZ GOTOWY/GOTOWA
- SPRAWDŹ, CZEGO POTRZEBUJESZ

Ważne pytanie

Czy ten sposób jest bezpieczny dla mnie i dla innych?

Emocja może być każda. Reakcję możemy wybierać.

Od emocji do działania

EMOCJA → PAUZA → WYBÓR → DZIAŁANIE

Małe kroki też zmieniają dużo!

GRA 5 – WEJDŹ W MOJE BUTY

Jedna sytuacja może wywołać różne emocje.

Liczba graczy: 2–5

Czas: 8–12 minut

Potrzebujesz: 2 Kostki Emocji

Jak grać?

1. Dorosły przedstawia krótką sytuację.
2. Wszyscy zastanawiają się, jakie emocje mogą czuć różne osoby.
3. Wspólnie rozmawiacie o odpowiedziach.



Czy jedna osoba może czuć radość, a druga strach w tej samej sytuacji?

Dlaczego?

Sytuacje sugerowane

- pierwszy dzień w nowej szkole
- urodziny
- wyjazd na wycieczkę
- konkurs
- spotkanie z nową osobą
- koniec roku szkolnego

Pytania pogłębiające:

- Co każda osoba może myśleć?
- Czego każda może potrzebować?
- Jak możemy zareagować z empatią?

EMPATIA = próba zrozumienia, co może czuć druga osoba, bez zakładania, że czujemy dokładnie to samo.

Ta sama sytuacja nie musi oznaczać tej samej emocji.

GRA 6 – GDZIE MIESZKA EMOCJA?

Sprawdzamy, co ciało może nam podpowiadać.

Liczba graczy: 1–4

Czas: 5–10 minut

Potrzebujesz: Kostki Emocji

Jak grać?

1. Rzuć kostką.
2. Nazwij emocję.
3. Zastanów się: gdzie w ciele możesz ją czasem zauważyć?
4. Pokaż miejsce dłonią lub wskaż je na sylwetce.



Przykładowe odpowiedzi

STRACH
„Czasem czuję go w brzuchu.”

ZŁOŚĆ
„Moje dłonie robią się napięte.”

RADOŚĆ
„Mam dużo energii w całym ciele.”

Nie ma jednej poprawnej odpowiedzi.

Każde ciało może reagować trochę inaczej. Czasem też nie zauważymy żadnego wyraźnego sygnału.



Twoja chwila uważności



Pokaż palcem, gdzie teraz twoje ciało czuje się najbardziej spokojne.



Słuchaj swojego ciała. Ono dużo wie!

GRA 7 – HISTORIA Z DWÓCH KOSTEK

Dwie emocje. Jedna historia. Mnóstwo możliwości.

Liczba graczy: **1–5**

Czas: **8–15 minut**

Potrzebujesz: **obie Kostki Emocji**

Jak grać?

1. Rzuć dwiema kostkami.
2. Zapamiętaj obie emocje.
3. Wymyśl historię, w której bohater najpierw czuje pierwszą emocję, a później drugą.



SMUTEK → RADOŚĆ



1. Ania zgubiła swoją ulubioną kredkę i zrobiło jej się smutno.
2. Później kolega znalazł kredkę pod stołem...
3. ...i Ania poczuła radość.

Trzy pytania pomagające stworzyć historię

CO SIĘ WYDARZYŁO?
Jaki był początek historii?

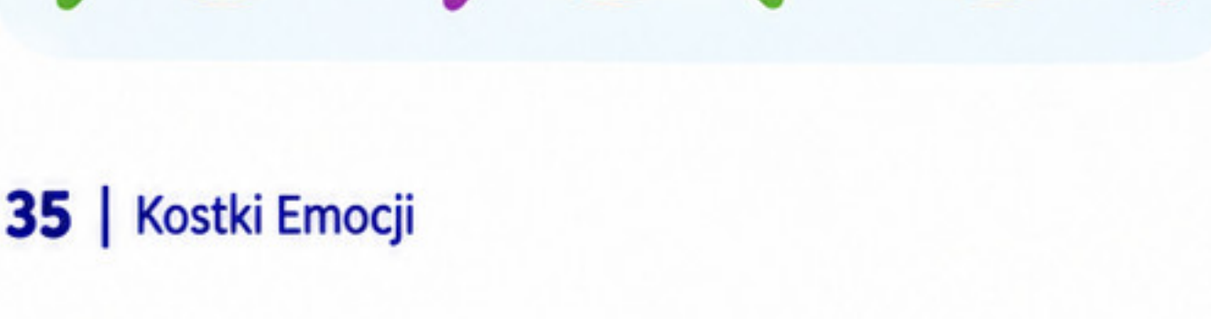
CO ZMIENIŁO EMOCJĘ?
Co sprawiło, że bohater zaczął czuć coś innego?

CO ZROBIŁ BOHATER?
Jak bohater zareagował? Co powiedział lub zrobił?

Wersja bardziej zaawansowana:

Dodaj trzecią emocję wybraną samodzielnie.

STRACH → ZASKOCZENIE → RADOŚĆ



Emocje nie stoją w miejscu — mogą zmieniać się wraz z sytuacją.

GRA 8 – ZMIEŃ EMOCJĘ

Co może wydarzyć się dalej?

Liczba graczy: 1–4

Czas: 8–12 minut

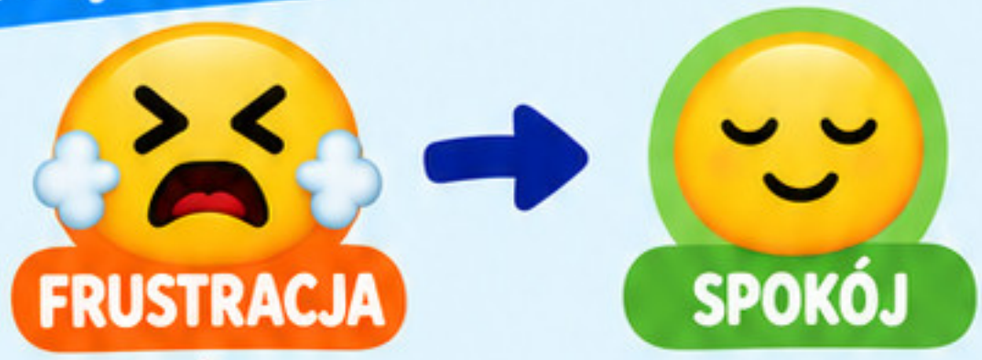
Potrzebujesz: 2 Kostki Emocji

Jak grać?

1. **Rzuć pierwszą kostką.**
   To emocja początkowa.
2. **Wymyśl krótką sytuację.**
3. **Rzuć drugą kostką.**
   To emocja późniejsza.
4. **Wymyśl, co mogło się wydarzyć pomiędzy nimi.**



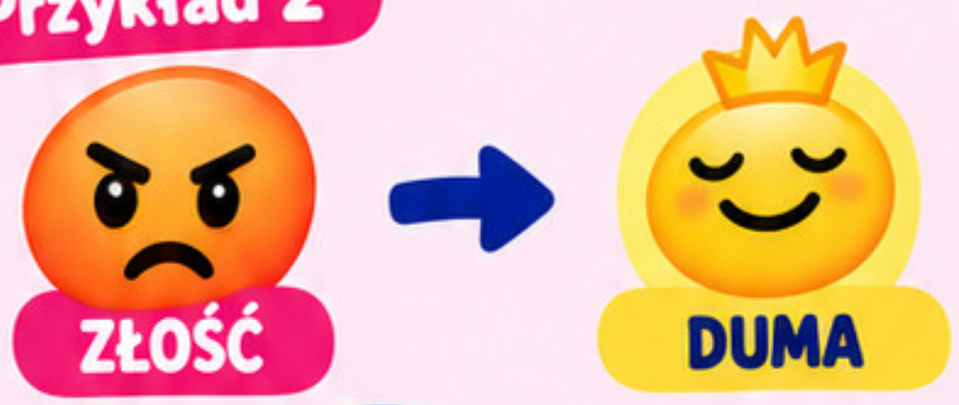
Przykład 1





Kuba nie potrafił ułożyć puzzli i był sfrustrowany. Zrobił krótką przerwę, poprosił o pomoc i później poczuł więcej spokoju.

Przykład 2





Maja była zła, ale zamiast krzyczeć powiedziała, czego potrzebuje. Potem była dumna z tego, jak sobie poradziła.

Czy trzeba zawsze szybko zmieniać emocję?

Nie. Czasem emocja potrzebuje po prostu czasu, zauważenia i zrozumienia.

GRA 9 – KRĄG EMOCJI

Gra dla grupy, klasy lub rodziny.

Liczba graczy:
3–10+

Czas:
10–15 minut

Potrzebujesz:
1 Kostki Emocji

Przygotowanie

Uczestnicy siadają w kręgu.

Jak grać?

1. Jedna osoba rzuca kostką.
2. Odczytuje emocję.
3. Każdy, kto chce, kończy jedno z wybranych zdań:
   - „Czasem czuję tę emocję, kiedy…”
   - „Ktoś może tak się czuć, kiedy…”
   - „Kiedy czuję tę emocję, pomaga mi…”
4. Kostka przechodzi do kolejnej osoby.



MOŻNA POWIEDZIEĆ „PAS”.

Nikt nie musi dzielić się osobistą historią, jeśli nie chce.

Zasady dobrego kręgu

- **SŁUCHAMY**
- **NIE WYŚMIEWAMY**
- **NIE OCENIAMY**
- **MOŻEMY MIEĆ RÓŻNE ODPOWIEDZI**

Wskazówka dla nauczyciela / opiekuna

Nie używaj rundy jak przesłuchania. Nie proś o uzasadnianie osobistych doświadczeń.

GRA 10 – MISJA SPOKÓJ

Budujemy własny zestaw sposobów na trudne chwile.

Liczba graczy: 1–4

Czas: 10 minut

Potrzebujesz: Kostki Emocji

Jak grać?

1. Rzuć kostką.
2. Wyobraź sobie sytuację z tą emocją.
3. Wybierz jedną rzecz, która mogłaby pomóc przejść przez tę chwilę bezpiecznie.





To, co pomaga jednej osobie, nie musi pomagać każdemu.

MÓJ WŁASNY POMYSŁ:

_____

Moje TOP 3

1. _____
2. _____
3. _____

Spróbuj powiedzieć



Teraz czuję _____.

Mogę spróbować _____.

MASZ 5, 10 CZY 15 MINUT?

Wybierz gotowy scenariusz i zacznij od razu.



5 MINUT – SZYBKI RZUT

1. Rzuć kostką.
2. Nazwij emocję.
3. Pokaż ją twarzą.
4. Odpowiedz na jedno pytanie.

Proponowane pytanie:

Kiedy ktoś może tak się czuć?





10 MINUT – EMOCJA + HISTORIA

1. Rzuć kostką.
2. Nazwij emocję.
3. Wymyśl sytuację.
4. Powiedz, czego bohater może potrzebować.
5. Wymyśl bezpieczny sposób reakcji.





15 MINUT – DWIE KOSTKI

1. Rzuć obiema kostkami.
2. Stwórz historię z dwiema emocjami.
3. Zastanów się, co zmieniło emocję.
4. Pokaż obie emocje bez słów.
5. Wybierz jedną strategię, która mogłaby pomóc bohaterowi.



Nie musisz robić wszystkiego.

Regularne, krótkie rozmowy są bardziej praktyczne niż jedna bardzo długa sesja.

MODUŁ 05

W PRAKTYCE

Jak korzystać z Kostek Emocji w codziennych sytuacjach.

Ten moduł pokazuje, jak wykorzystywać Kostki Emocji
w domu, przedszkolu, szkole i podczas pracy indywidualnej.



dom



klasa / przedszkole



rozmowa indywidualna





PROSTO

REGULARNIE

BEZ PRESJI

**Najlepsze narzędzie to takie,
z którego naprawdę da się korzystać.**

W DOMU

Krótkie rozmowy, które można wpleść w codzienność.



Kiedy używać?

- **PO POWROCIE Z PRZEDSZKOLA LUB SZKOŁY**
- **PRZED SNEM**
- **PO TRUDNYM WYDARZENIU**
- **PODCZAS WSPÓLNEJ ZABAWY**

Szybki rytuał: jedna kostka dziennie

1. Rzuć kostką.
2. Nazwij emocję.
3. Każda osoba mówi jedno zdanie.

Na przykład:



Dzisiaj czułem/czułam coś podobnego, kiedy...

Wersja bez opowiadania o sobie



Kiedy ktoś może czuć tę emocję?

Pomysły na rodzinne pytania

- Co dziś sprawiło ci radość?
- Czy coś było dziś trudne?
- Czy potrzebowałeś/potrzebowałaś dziś pomocy?
- Z czego jesteś dziś dumny/dumna?

Nie używaj kostki jako sposobu na wymuszenie zwierzeń.

Dziecko może odpowiedzieć krótko, wymyślić historię albo powiedzieć „pas”.



Rozmowa o emocjach działa najlepiej wtedy, gdy jest częścią relacji — nie przesłuchaniem.

W PRZEDSZKOLU I SZKOLE

Kostki można wykorzystać z całą grupą albo w krótkich ćwiczeniach.

Pomysł 1 EMOCJA DNIA

1. Rzuć kostką na początku zajęć.
2. Kiedy ktoś może czuć tę emocję?



Pomysł 2 KRÓTKA ROZGRZEWKA

Każde dziecko pokaauje emocję bez słów.



Pomysł 3 SYTUACJA Z ŻYCIA

Nauczyciel podaje przykład:



„Kolega nie został wybrany do drużyny. Co może czuć?”

Potem użyj kostki, by porozmawiać o innej możliwej reakcji emocjonalnej.

Pomysł 4 ZAKOŃCZENIE DNIA

Która emocja najlepiej opisuje część twojego dnia?

Możesz też wybrać emocję, której nie ma na kostce.



Zasady dla grupy

- NIE OCENIAMY ODPOWIEDZI
- NIE WYŚMIEWAMY EMOCJI
- MOŻNA POWIEDZIEĆ „ PAS”
- RÓŻNE OSOBY MOGĄ CZUĆ INACZEJ

Ważna wskazówka dla nauczycieli:

Nie proś dzieci o ujawnianie rodzinnych lub osobistych sytuacji na forum grupy.

Kostka ma otwierać rozmowę, a nie wskazywać jedyną poprawną odpowiedź.



PODCZAS ZAJĘĆ INDYWIDUALNYCH

Kostka jako punkt wyjścia do rozmowy i ćwiczeń.



Możliwe zastosowania:

1. **ROZPOZNAWANIE EMOCJI**
   Rzuć kostką i nazwij emocję.
2. **BUDOWANIE SŁOWNICTWA**
   Poszukaj podobnych słów.
   ZŁOŚĆ → irytacja → zdenerwowanie.
3. **ŁĄCZENIE EMOCJI Z SYTUACJĄ**
   Co mogło się wydarzyć?
4. **ŁĄCZENIE EMOCJI Z POTRZEBĄ**
   Czego ta osoba może potrzebować?
5. **SZUKANIE BEZPIECZNEJ REAKCJI**
   Co można zrobić w tej sytuacji?

Przykładowy przebieg rozmowy:



Ważna informacja dla dorosłych:

Kostki Emocji są materiałem edukacyjnym i komunikacyjnym. Nie służą do diagnozowania dziecka na podstawie pojedynczej odpowiedzi, mimiki ani wybranego uczucia.

Przydatne pytanie:

Czy ta emocja pasuje do tej sytuacji? A może mogłaby pojawić się też inna?

Jedna odpowiedź dziecka to początek rozmowy, nie gotowy wniosek.

WIĘCEJ PRZEWIDYWALNOŚCI, MNIEJ PRESJI

Dzieciom łatwiej uczestniczyć, gdy wiedzą, czego się spodziewać.

1 Przed zabawą powiedz, co się wydarzy



Rzucimy kostką trzy razy,
Za każdym razem możemy nazwać emocję albo powiedzieć pas.
Potem kończymy.

To daje początek, środek i przewidywalny koniec.

2 Daj wybór

Chcesz opowiedzieć o sobie, wymyślić historię czy tylko nazwać emocję?



3 Nie przedłużaj na siłę



Jeśli zainteresowanie spada, zakończ ćwiczenie. Kostki mają wspierać rozmowę, a nie być obowiązkiem.

4 Ustal prosty sygnał stop



Lista kontrolna dla dorosłych

- [ ] Czy dziecko wie, co będziemy robić?
- [ ] Czy może odmówić odpowiedzi?
- [ ] Czy zadanie jest krótkie?
- [ ] Czy nie ma „złych” odpowiedzi?

Poczucie bezpieczeństwa zwiększa szansę na prawdziwą rozmowę.



SŁOWA, KTÓRE POMAGAJĄ DZIECKU MÓWIĆ

Proste zdania mogą ułatwić rozmowę o emocjach.

SPRÓBUJ POWIEDZIEĆ



Widzę, że coś się zmieniło.
Chcesz o tym powiedzieć?



Jak myślisz, co teraz czujesz?



Możesz nie wiedzieć.
Zastanówmy się razem.



Czy to bardziej złość, smutek, czy coś innego?



Co mogłoby ci teraz pomóc?



Chcesz, żebym tylko posłuchał/posłuchała, czy pomógł/pomogła znaleźć rozwiązanie?

Możemy być ciekawi emocji dziecka bez zgadywania za nie.

ZAMIAST



- Nie przesadzaj.
- Nie ma się czego bać.
- Przestań się złościć.
- Przecież nic się nie stało.
- Powiedz natychmiast, co ci jest.
- Nie płacz.

DLaczego?



Zdania, które zaprzeczają emocji, mogą zakończyć rozmowę.
Zdania, które zauważają i pytają, dają dziecku więcej miejsca na odpowiedź.

NAJPIERW ZAUWAŻ → POTEM PYTAJ



Widzę, że zaciskasz dłonie.
Co się dzieje?

Lepiej opisywać to, co widać, niż zgadywać z całkowitą pewnością.

MOJE OBSERWACJE

Prosta karta do zauważania postępów i potrzeb.

DATA: _____

DZISIAJ UŻYWALIŚMY:

☐ Kostka 1 ☐ Kostka 2 ☐ Obie kostki

EMOCJA / EMOCJE, O KTÓRYCH ROZMAWIALIŚMY:

_____

_____

CO BYŁO ŁATWE?

_____

_____

CO BYŁO TRUDNIEJSZE?

_____

_____

JAKIE SŁOWA DZIECKO UŻYWAŁO?

_____

_____

CO POMOGŁO W ROZMOWIE?

_____

_____

CO WARTO POWTÓRZYĆ NASTĘPNYM RAZEM?

_____

_____

Nie oceniaj dziecka punktami.

Zapisuj obserwacje po to, by lepiej dopasować kolejną zabawę — nie po to, by tworzyć ranking emocjonalnych umiejiętności.

7 DNI Z KOSTKAMI EMOCJI

Tydzień krótkich zabaw — jedna mała aktywność dziennie.

DZIEŃ 1
NAZWIJ

Rzuć Kostką 1.
Zadanie: nazwij emocję i pokaż ją twarzą.



DZIEŃ 2
OPOWIEDZ

Rzuć dowolną kostką.
Zadanie: wymyśl sytuację, w której ktoś może tak się czuć.



DZIEŃ 3
CIAŁO

Zadanie: pokaż, gdzie w ciele możesz czasem zauważyć tę emocję.



DZIEŃ 4
EMPATIA

Zadanie: powiedz, czego osoba z tą emocją może potrzebować.



DZIEŃ 5
ROZWIĄZANIE

Zadanie: wymyśl bezpieczną reakcję.



DZIEŃ 6
DWIE EMOCJE

Rzuć obiema kostkami.
Zadanie: stwórz historię, w której emocja się zmienia.



DZIEŃ 7
MÓJ WYBÓR

Zadanie: wybierz ulubioną grę z całego tygodnia i zagraj ponownie.



MÓJ TYGODNIOWY PLAN

- ☐ Dzień 1
- ☐ Dzień 2
- ☐ Dzień 3
- ☐ Dzień 4
- ☐ Dzień 5
- ☐ Dzień 6
- ☐ Dzień 7

Nie chodzi o perfekcyjny tydzień.
Nawet kilka krótkich rozmów ma wartość.

CO JUŻ POTRAFIĘ?

Zauważamy to, czego się nauczyliśmy.

POTRAFIĘ...

- [ ] nazwać kilka emocji
- [ ] zauważyć emocję na twarzy lub w zachowaniu
- [ ] powiedzieć, kiedy mogę czuć daną emocję
- [ ] zauważyć sygnały w swoim ciele
- [ ] powiedzieć, czego mogę potrzebować
- [ ] wymyślić bezpieczny sposób reakcji
- [ ] zauważyć, że ktoś inny może czuć inaczej niż ja
- [ ] poprosić o pomoc, kiedy jej potrzebuję



Nie musisz zaznaczyć wszystkiego.
Uczymy się krok po kroku.



EMOCJA, O KTÓREJ NAJŁATWIEJ MI MÓWIĆ:

_____



EMOCJA, KTÓRĄ CHCĘ LEPIEJ POZNAĆ:

_____



MOJA ULUBIONA ZABAWA Z KOSTKAMI:

_____

KOSTKI EMOCJI – ŚCIĄGA

Najważniejsze rzeczy w jednym miejscu.

1 RZUĆ

Rzuć jedną lub dwiema kostkami.

2 NAZWIJ

„Jaka to emocja?"

3 ZAUWAŻ

„Po czym można ją rozpoznać?"

4 POŁĄCZ Z SYTUACJĄ

„Kiedy ktoś może się tak czuć?"

5 SPRAWDŹ POTRZEBĘ

„Czego ta osoba może potrzebować?"

6 POSZUKAJ REAKCJI

„Co można zrobić w bezpieczny sposób?"



4 ZASADY, O KTÓRYCH WARTO PAMIĘTAĆ

1. KAŻDA EMOCJA JEST INFORMACJĄ.
2. DZIECKO MOŻE POWIEDZIEĆ „PAS".
3. NIE MUSIMY ZGADYWAĆ CUDZYCH EMOCJI — MOŻEMY PYTAĆ.
4. EMOCJE SĄ W PORZĄDKU, ALE NIE KAŻDE ZACHOWANIE JEST BEZPIECZNE.

Brawo!

Macie już wszystko, czego potrzeba, by zamienić Kostki Emocji w wiele krótkich, wartościowych rozmów.

Nie musicie znać idealnych odpowiedzi. Wystarczy ciekawość, uważność i gotowość do słuchania.

Rzucajcie kostkami, nazywajcie emocje, wymyślajcie historie i odkrywajcie, że każde uczucie może być początkiem dobrej rozmowy.

Rzuć kostką. Nazwij emocję. Poznaj siebie trochę lepiej.