

M A T E R I A Ł B O N U S O W Y D O N E U R O Ś C I E Ż E K



B O N U S 3

Emocje w grze

Karty do rozpoznawania, nazywania i wyrażania uczuć

Karty emocji, sytuacji, strategii i wyzwań cierpliwości oraz 10 gier, które uczą radzenia sobie z frustracją i samoregulacji.



72 KARTY	10 GIER	24 EMOCJE	3-14 LAT
--------------------	-------------------	---------------------	--------------------

❖ rozpoznaję · nazywam · wyrażam · radzę sobie ❖

O kartach Emocje w grze

Dziecko, które potrafi nazwać to, co czuje, łatwiej się uspokaja i lepiej się skupia. Gdy emocja ma nazwę, przestaje być niezrozumiałą burzą w środku, a staje się czymś, o czym można porozmawiać i z czym można coś zrobić. Karty **Emocje w grze** uczą tego przez zabawę: rozpoznawania emocji, nazywania ich, wyrażania w bezpieczny sposób i radzenia sobie z tymi trudniejszymi, zwłaszcza z frustracją i niecierpliwością.

Co jest w zestawie

Rodzaj kart	Liczba	Do czego służą
Karty emocji	24 + 3	Twarz, nazwa emocji, sygnały z ciała i pytanie do rozmowy. 6 rodzin emocji po 4 karty oraz 3 puste karty do narysowania własnej emocji.
Karty sytuacji	18	Codzienne sytuacje z domu, szkoły i podwórka. Pytanie: co możesz czuć i co możesz zrobić?
Karty Co mi pomoże?	18	Konkretne sposoby na uspokojenie się i wyrażenie emocji bez krzywdzenia siebie i innych.
Karty wyzwania	9	Małe zadania, które trenują cierpliwość, tolerancję frustracji i samokontrolę.
Plansze bingo	4	Gra w rozpoznawanie emocji dla 2-4 osób.
Termometr i dziennik	2 strony	Ocena siły emocji oraz tygodniowy dziennik emocji dziecka.

Sześć rodzin emocji

Radość radość, duma, ekscytacja, czułość	Spokój spokój, wdzięczność, ulga, nadzieja	Smutek smutek, rozczarowanie, samotność, zmęczenie
Złość złość, frustracja, zazdrość, zniecierpliwienie	Strach strach, niepokój, wstyd, zakłopotanie	Zaskoczenie zaskoczenie, ciekawość, nuda, obrzydzenie

Podział na rodziny jest uproszczeniem ułatwiającym zabawę. Zmęczenie i nuda to raczej stany niż emocje, ale dzieci bardzo często je odczuwają i warto umieć je nazwać, bo mocno wpływają na skupienie.

Jak przygotować karty

- Wydrukuj strony z kartami na grubszym papierze (najlepiej 200-250 g/m²).
- Jeśli chcesz mieć rewersy, wydrukuj stronę z rewersem na odwrocie (druk dwustronny).
- Wytnij karty wzdłuż linii przerywanych.
- Dla trwałości zalaminuj karty albo włóż je do koszulek na karty.
- Do gry Memory wydrukuj karty emocji dwa razy.
- Przechowuj karty w kopercie lub pudełku z podziałem na rodzaje.

Jak rozmawiać o emocjach

Karty są tylko narzędziem. Najważniejsze dzieje się w rozmowie, a jej jakość zależy od dorosłego. Oto zasady, które sprawiają, że dziecko chętnie mówi o swoich uczuciach.

Wszystkie emocje są w porządku Nie ma złych emocji, są tylko zachowania, które ranią. Możesz czuć złość, ale nie możesz bić.	Najpierw przyjęcie, potem rada Gdy dziecko mówi o trudnej emocji, najpierw ją nazwij i uznaj. Na rozwiązanie przyjdzie czas, gdy się uspokoi.	Dorosły też ma emocje Opowiadaj o swoich uczuciach i o tym, co ci pomaga. Dziecko uczy się najwięcej przez obserwację.
--	---	--

Zamiast... powiedz...

Zamiast	Powiedz
Nie płacz, nic się nie stało.	Widzę, że jest ci smutno. Jestem obok.
Nie złość się!	Jesteś zły, bo... Rozumiem. Co pomoże ci się uspokoić?
Przestań się bać, to nic strasznego.	To dla ciebie trudne. Co możemy zrobić, żebyś poczuł się bezpieczniej?
Duży chłopiec / duża dziewczynka tak się nie zachowuje.	Każdy czasem tak się czuje. Pomogę ci.
Uspokój się natychmiast!	Zróbmy razem trzy spokojne oddechy.
Jak możesz być zazdrosny o brata?	Też chciałbyś mieć taką uwagę. Spędźmy chwilę tylko we dwoje.

Kiedy grać, a kiedy nie

Dobry moment: gdy dziecko jest spokojne, najedzone i wypoczęte. Krótka gra 10-15 minut przed kolacją, w weekend, w czasie lekcji wychowawczej. Emocji uczymy się jak języka - najlepiej w spokoju.

Zły moment: w środku wybuchu złości lub płaczu. Wtedy nie tłumaczymy i nie gramy - tylko jesteśmy blisko i pomagamy ciału się uspokoić. Do kart wracamy później: co się wtedy działo? co mogło pomóc?

Sygnal ostrzegawczy: jeśli dziecko przez dłuższy czas jest bardzo smutne, wycofane, często wybucha lub boi się sytuacji, które wcześniej nie sprawiały trudności, porozmawiaj z psychologiem lub pedagogiem. Karty wspierają rozwój emocjonalny, ale nie zastępują pomocy specjalisty.

10 gier z kartami (1)

Emocja dnia

wiek 3-14 · gracze 1+

Potrzebne: karty emocji

1. Rano lub wieczorem rozłóż kilka kart emocji.
2. Dziecko wybiera kartę, która pasuje do jego dnia.
3. Mówi jedno zdanie: czuję..., bo... . Dorosły też wybiera swoją kartę.

Czego uczy: codziennego zauważania i nazywania emocji

Kalambury emocji

wiek 4-14 · gracze 2+

Potrzebne: karty emocji

1. Gracz losuje kartę i nie pokazuje jej innym.
2. Pokazuje emocję tylko twarzą i ciałem, bez słów.
3. Kto zgadnie, dostaje kartę. Wygrywa osoba z największą liczbą kart.

Czego uczy: rozpoznawania emocji po mimice i postawie ciała

Detektyw emocji

wiek 5-14 · gracze 2+

Potrzebne: karty emocji

1. Dorosły losuje kartę i czyta tylko opis: W ciele...
2. Dziecko zgaduje, o jaką emocję chodzi.
3. Po odgadnięciu dziecko mówi, kiedy samo tak się czuło.

Czego uczy: łączenia sygnałów z ciała z nazwą emocji

Memory emocji

wiek 3-10 · gracze 2-4

Potrzebne: dwa komplety kart emocji

1. Wydrukuj karty emocji dwa razy i rozłóż je obrazkiem do stołu.
2. Odkrywaj po dwie karty. Para zostaje u gracza.
3. Za każdą parę gracz nazywa emocję i pokazuje ją twarzą.

Czego uczy: pamięci wzrokowej i nazywania emocji

Jak bym się czuł?

wiek 5-14 · gracze 2+

Potrzebne: karty sytuacji i emocji

1. Rozłóż karty emocji obrazkiem do góry.
2. Losuj kartę sytuacji i przeczytaj ją na głos.
3. Każdy wybiera emocje, które mógłby czuć. Porównajcie: różne odpowiedzi są w porządku.

Czego uczy: empatii i rozumienia, że ludzie czują różnie

10 gier z kartami (2)

Co mi pomoże?

wiek 5-14 · gracze 2+

Potrzebne: karty sytuacji, emocji i strategii

1. Wylosuj sytuację i dobierz do niej emocję.
2. Z kart strategii wybierz jedną, która mogłaby pomóc.
3. Przećwiczcie strategię od razu, np. 5 oddechów balonowych.

Czego uczy: budowania osobistej skrzynki narzędzi na trudne chwile

Termometr emocji

wiek 6-14 · gracze 1+

Potrzebne: karty sytuacji, plansza Termometr emocji

1. Losuj kartę sytuacji.
2. Zdecyduj, jak mocna byłaby twoja emocja: od 1 (ledwo czuję) do 5 (bardzo mocno).
3. Połóż kartę na odpowiednim poziomie termometru i powiedz dlaczego.

Czego uczy: oceniania siły emocji i dopasowania reakcji

Opowieść z trzech kart

wiek 6-14 · gracze 1+

Potrzebne: karty emocji

1. Wylosuj trzy karty emocji i połóż je w rzędzie.
2. Wymyśl historię, w której bohater czuje te emocje po kolei.
3. Pozostali gracze mogą zadawać pytania: dlaczego tak się poczuł?

Czego uczy: rozumienia, że emocje się zmieniają i mają przyczyny

Bingo emocji

wiek 5-12 · gracze 2-4

Potrzebne: plansze bingo, żetony lub kredka

1. Każdy gracz dostaje inną planszę.
2. Prowadzący losuje kartę emocji i pokazuje ją twarzą lub opisuje sytuację.
3. Gracze zakrywają tę emocję. Wygrywa pełny rząd lub kolumna.

Czego uczy: szybkiego rozpoznawania emocji i słownictwa

Wyzwanie cierpliwości

wiek 4-14 · gracze 1+

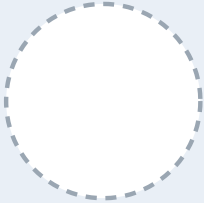
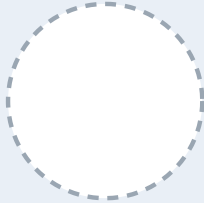
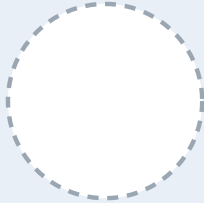
Potrzebne: karty wyzwań

1. Wylosuj jedną kartę wyzwania dziennie.
2. Wykonaj zadanie i powiedz na głos zdanie z karty.
3. Za każde wyzwanie pokoloruj gwiazdkę w dzienniku emocji.

Czego uczy: cierpliwości, tolerancji frustracji i samokontroli

EMOCJA 01  Radość W ciele: lekkość, uśmiech, energia, chęć do skakania. Zapytaj: Co ostatnio sprawiło ci radość? Emocje w grze RODZINA RADOŚCI	EMOCJA 02  Duma W ciele: wyprostowane plecy, uniesiona głowa, ciepło w piersi. Zapytaj: Z czego jesteś dumny lub dumna? Emocje w grze RODZINA RADOŚCI	EMOCJA 03  Ekscytacja W ciele: dużo energii, szybkie serce, trudno ustać w miejscu. Zapytaj: Na co czekasz z wielką niecierpliwością? Emocje w grze RODZINA RADOŚCI
EMOCJA 04  Czułość W ciele: ciepło, ochota na przytulenie, łagodny głos. Zapytaj: Kogo najbardziej lubisz przytulać? Emocje w grze RODZINA RADOŚCI	EMOCJA 05  Spokój W ciele: wolny oddech, luźne ramiona, ciche myśli. Zapytaj: Gdzie czujesz się najspokojniej? Emocje w grze RODZINA SPOKOJU	EMOCJA 06  Wdzięczność W ciele: ciepło w sercu, uśmiech, ochota, by podziękować. Zapytaj: Komu chciałbyś dziś podziękować i za co? Emocje w grze RODZINA SPOKOJU
EMOCJA 07  Ulgą W ciele: długi wydech, rozluźnione ramiona, lżej w brzuchu. Zapytaj: Kiedy ostatnio poczułeś ulgę? Emocje w grze RODZINA SPOKOJU	EMOCJA 08  Nadzieja W ciele: lekkość, wzrok w górę, myśli: może się uda. Zapytaj: Na co masz teraz nadzieję? Emocje w grze RODZINA SPOKOJU	EMOCJA 09  Smutek W ciele: ciężkość, łzy w oczach, ochota, żeby ktoś był blisko. Zapytaj: Co pomaga ci, gdy jest ci smutno? Emocje w grze RODZINA SMUTKU

EMOCJA 10  Rozczarowanie W ciele: opadające ramiona, westchnienie, ciężko w piersi. Zapytaj: Kiedy coś nie poszło tak, jak chciałeś? Emocje w grze RODZINA SMUTKU	EMOCJA 11  Samotność W ciele: pustka, cisza w środku, chęć bycia blisko kogoś. Zapytaj: Do kogo możesz pójść, gdy czujesz się sam? Emocje w grze RODZINA SMUTKU	EMOCJA 12  Zmęczenie W ciele: ciężkie powieki, ziewanie, wolne ruchy. Zapytaj: Co najlepiej pomaga ci odpocząć? Emocje w grze RODZINA SMUTKU
EMOCJA 13  Złość W ciele: gorąco, zaciśnięte pięści i zęby, szybki oddech. Zapytaj: Co ostatnio cię zezłościło? Co wtedy zrobiłeś? Emocje w grze RODZINA ZŁOŚCI	EMOCJA 14  Frustracja W ciele: napięcie, chęć rzucenia czymś, zaciśnięte zęby. Zapytaj: Co robisz, gdy coś długo nie wychodzi? Emocje w grze RODZINA ZŁOŚCI	EMOCJA 15  Zazdrość W ciele: ścisk w brzuchu, myśl: dlaczego on, a nie ja?. Zapytaj: Kiedy czułeś zazdrość? Co wtedy pomogło? Emocje w grze RODZINA ZŁOŚCI
EMOCJA 16  Zniecierpliwienie W ciele: tupanie nogą, wzdychanie, pytanie: ile jeszcze?. Zapytaj: Co pomaga ci spokojnie poczekać? Emocje w grze RODZINA ZŁOŚCI	EMOCJA 17  Strach W ciele: szybko bijące serce, ściśnięty brzuch, chęć ucieczki. Zapytaj: Czego się kiedyś bałeś i co ci pomogło? Emocje w grze RODZINA STRACHU	EMOCJA 18  Niepokój W ciele: niespokojne ręce, motylki w brzuchu, trudno usiedzieć. Zapytaj: Co pomaga ci, gdy się martwisz? Emocje w grze RODZINA STRACHU

EMOCJA 19  Wstyd W ciele: gorące policzki, wzrok w podłogę, chęć schowania się. Zapytaj: Co możemy powiedzieć komuś, kto się wstydzi? Emocje w grze RODZINA STRACHU	EMOCJA 20  Zakłopotanie W ciele: gorąco, nerwowy uśmiech, nie wiem, co powiedzieć. Zapytaj: Co robisz, gdy nie wiesz, jak się zachować? Emocje w grze RODZINA STRACHU	EMOCJA 21  Zaskoczenie W ciele: szeroko otwarte oczy, uniesione brwi, krótki wdech. Zapytaj: Kiedy ktoś cię ostatnio zaskoczył? Emocje w grze RODZINA ZASKOCZENIA
EMOCJA 22  Ciekawość W ciele: pochylenie do przodu, uważne oczy, mnóstwo pytań. Zapytaj: Czego chciałbyś się dowiedzieć? Emocje w grze RODZINA ZASKOCZENIA	EMOCJA 23  Nuda W ciele: wiercenie się, ziewanie, czas płynie wolno. Zapytaj: Co możesz zrobić, gdy się nudzisz? Emocje w grze RODZINA ZASKOCZENIA	EMOCJA 24  Obrzydzenie W ciele: zmarszczony nos, cofanie się, ściśnięte gardło. Zapytaj: Co wydaje ci się obrzydliwe? Emocje w grze RODZINA ZASKOCZENIA
MOJA EMOCJA  Moja emocja Nazwa: _____ W ciele: _____ _____ Narysuj buźkę WŁASNA KARTA	MOJA EMOCJA  Moja emocja Nazwa: _____ W ciele: _____ _____ Narysuj buźkę WŁASNA KARTA	MOJA EMOCJA  Moja emocja Nazwa: _____ W ciele: _____ _____ Narysuj buźkę WŁASNA KARTA



Emocje w grze

KARTY EMOCJI

NEUROŚCIEŻKI



Emocje w grze

KARTY EMOCJI

NEUROŚCIEŻKI



Emocje w grze

KARTY EMOCJI

NEUROŚCIEŻKI



Emocje w grze

KARTY EMOCJI

NEUROŚCIEŻKI



Emocje w grze

KARTY EMOCJI

NEUROŚCIEŻKI



Emocje w grze

KARTY EMOCJI

NEUROŚCIEŻKI



Emocje w grze

KARTY EMOCJI

NEUROŚCIEŻKI



Emocje w grze

KARTY EMOCJI

NEUROŚCIEŻKI



Emocje w grze

KARTY EMOCJI

NEUROŚCIEŻKI

SYTUACJA 01  Nowa klasa Pierwszy raz idziesz do nowej klasy. Jeszcze nikogo tu nie znasz. Co możesz czuć? Jak mocno? Co możesz zrobić? Emocje w grze SYTUACJE	SYTUACJA 02  Zburzona wieża Młodszy brat przewrócił wieżę, którą budowałeś przez godzinę. Co możesz czuć? Jak mocno? Co możesz zrobić? Emocje w grze SYTUACJE	SYTUACJA 03  Zwycięstwo Twoja drużyna wygrała mecz w ostatniej minucie. Co możesz czuć? Jak mocno? Co możesz zrobić? Emocje w grze SYTUACJE
SYTUACJA 04  Przegrana Przegrywasz w grę planszową trzeci raz z rzędu. Co możesz czuć? Jak mocno? Co możesz zrobić? Emocje w grze SYTUACJE	SYTUACJA 05  Zaginiony kot Twój kot nie wrócił na noc do domu. Co możesz czuć? Jak mocno? Co możesz zrobić? Emocje w grze SYTUACJE	SYTUACJA 06  Prezent bez okazji Babcia przyniosła ci prezent, chociaż nie masz dziś urodzin. Co możesz czuć? Jak mocno? Co możesz zrobić? Emocje w grze SYTUACJE
SYTUACJA 07  Bez zaproszenia Na przerwie dzieci nie chcą przyjąć cię do zabawy. Co możesz czuć? Jak mocno? Co możesz zrobić? Emocje w grze SYTUACJE	SYTUACJA 08  Trudne zadanie Od 20 minut próbujesz rozwiązać zadanie i nic nie wychodzi. Co możesz czuć? Jak mocno? Co możesz zrobić? Emocje w grze SYTUACJE	SYTUACJA 09  Urodziny kolegi Wszyscy w klasie dostali zaproszenie na urodziny, a ty nie. Co możesz czuć? Jak mocno? Co możesz zrobić? Emocje w grze SYTUACJE

SYTUACJA 10  Burza w nocy W nocy słysząc grzmoty, a w pokoju jest bardzo ciemno. Co możesz czuć? Jak mocno? Co możesz zrobić? Emocje w grze SYTUACJE	SYTUACJA 11  Pochwała Nauczycielka pokazała całej klasie twój rysunek jako przykład. Co możesz czuć? Jak mocno? Co możesz zrobić? Emocje w grze SYTUACJE	SYTUACJA 12  Odwołana wycieczka Wycieczka, na którą czekałeś cały tydzień, jest odwołana z powodu deszczu. Co możesz czuć? Jak mocno? Co możesz zrobić? Emocje w grze SYTUACJE
SYTUACJA 13  Długa kolejka Stoisz w długiej kolejce, a bardzo chcesz się pić. Co możesz czuć? Jak mocno? Co możesz zrobić? Emocje w grze SYTUACJE	SYTUACJA 14  Zdradzony sekret Przyjaciel opowiedział innym twój sekret. Co możesz czuć? Jak mocno? Co możesz zrobić? Emocje w grze SYTUACJE	SYTUACJA 15  Wizyta u dentysty Jutro rano idziesz do dentysty. Co możesz czuć? Jak mocno? Co możesz zrobić? Emocje w grze SYTUACJE
SYTUACJA 16  Pomocna dłoń Pomogłeś wstać młodszemu dziecku, które przewróciło się na placu zabaw. Co możesz czuć? Jak mocno? Co możesz zrobić? Emocje w grze SYTUACJE	SYTUACJA 17  Pożegnanie Babcia, która była u was cały tydzień, dziś wyjeżdża. Co możesz czuć? Jak mocno? Co możesz zrobić? Emocje w grze SYTUACJE	SYTUACJA 18  Koniec gry W najciekawszym momencie gry skończył się twój czas z ekranem. Co możesz czuć? Jak mocno? Co możesz zrobić? Emocje w grze SYTUACJE



Emocje w grze

KARTY SYTUACJI

NEUROŚCIEŻKI



Emocje w grze

KARTY SYTUACJI

NEUROŚCIEŻKI



Emocje w grze

KARTY SYTUACJI

NEUROŚCIEŻKI



Emocje w grze

KARTY SYTUACJI

NEUROŚCIEŻKI



Emocje w grze

KARTY SYTUACJI

NEUROŚCIEŻKI



Emocje w grze

KARTY SYTUACJI

NEUROŚCIEŻKI



Emocje w grze

KARTY SYTUACJI

NEUROŚCIEŻKI



Emocje w grze

KARTY SYTUACJI

NEUROŚCIEŻKI



Emocje w grze

KARTY SYTUACJI

NEUROŚCIEŻKI

CO MI POMOŻE?

01



Oddech balonowy

Położ dłoń na brzuchu. Wdech nosem: brzuch rośnie jak balon. Wydech ustami: balon powoli uchodzi. 5 razy.

Emocje w grze

STRATEGIE

CO MI POMOŻE?

02



Policz do 10

Policz bardzo powoli do 10, a potem z powrotem do 1. Z każdą liczbą wypuszczaj trochę powietrza.

Emocje w grze

STRATEGIE

CO MI POMOŻE?

03



Powiedz, co czujesz

Użyj zdania: Czuję się (jak?), bo (dlaczego?). Potrzebuję (czego?). Nazwana emocja szybciej słabnie.

Emocje w grze

STRATEGIE

CO MI POMOŻE?

04



Przytulenie

Przytul bliską osobę albo maskotkę. Możesz też objąć się ramionami i kołysać powoli.

Emocje w grze

STRATEGIE

CO MI POMOŻE?

05



Łyk wody

Wypij kilka łyków zimnej wody. Pij powoli i licz łyki.

Emocje w grze

STRATEGIE

CO MI POMOŻE?

06



Ruch

Zrób 10 podskoków, przejdź się szybkim krokiem albo potańcz do jednej piosenki.

Emocje w grze

STRATEGIE

CO MI POMOŻE?

07



Kącik spokoju

Pójdź na chwilę do swojego spokojnego miejsca. Wróć, gdy będziesz gotowy.

Emocje w grze

STRATEGIE

CO MI POMOŻE?

08



Narysuj emocję

Jaki ma kolor, kształt i wielkość? Narysuj ją, a potem narysuj, jak maleje.

Emocje w grze

STRATEGIE

CO MI POMOŻE?

09



Ściśnij i puść

Ściśnij mocno piłkę lub pięści, policz do 5 i powoli puść. Powtórz 3 razy.

Emocje w grze

STRATEGIE

CO MI POMOŻE? 10  Poproś o pomoc Podejdź do dorosłego i powiedz: potrzebuję pomocy. To odwaga, nie słabość. Emocje w grze STRATEGIE	CO MI POMOŻE? 11  Przerwa Odejdź od zadania na 3 minuty. Zrób coś innego i wróć ze świeżą głową. Emocje w grze STRATEGIE	CO MI POMOŻE? 12  Spokojna muzyka Posłuchaj jednej spokojnej piosenki z zamkniętymi oczami. Emocje w grze STRATEGIE
CO MI POMOŻE? 13  Krok po kroku Podziel trudną rzecz na małe kroki. Zrób teraz tylko pierwszy krok. Emocje w grze STRATEGIE	CO MI POMOŻE? 14  Pomysł inaczej Zamiast: nie umiem, powiedz: jeszcze nie umiem. Zamiast: nigdy, powiedz: tym razem. Emocje w grze STRATEGIE	CO MI POMOŻE? 15  Kwiatek i świeczka Powąchaj wyobrażony kwiatek (wdech nosem) i zdmuchnij świeczkę (wydech ustami). Emocje w grze STRATEGIE
CO MI POMOŻE? 16  Historia Poczytaj ulubioną książkę albo poproś, żeby ktoś opowiedział ci historię. Emocje w grze STRATEGIE	CO MI POMOŻE? 17  5 rzeczy wokół Znajdź wzrokiem 5 rzeczy, które widzisz, i nazwij je po cichu. Uwaga wraca do teraz. Emocje w grze STRATEGIE	CO MI POMOŻE? 18  Dobre miejsce Zamknij oczy i wyobraź sobie miejsce, w którym czujesz się bezpiecznie. Co tam widzisz? Emocje w grze STRATEGIE



Emocje w grze

CO MI POMOŻE?

NEUROŚCIEŻKI



Emocje w grze

CO MI POMOŻE?

NEUROŚCIEŻKI



Emocje w grze

CO MI POMOŻE?

NEUROŚCIEŻKI



Emocje w grze

CO MI POMOŻE?

NEUROŚCIEŻKI



Emocje w grze

CO MI POMOŻE?

NEUROŚCIEŻKI



Emocje w grze

CO MI POMOŻE?

NEUROŚCIEŻKI



Emocje w grze

CO MI POMOŻE?

NEUROŚCIEŻKI



Emocje w grze

CO MI POMOŻE?

NEUROŚCIEŻKI



Emocje w grze

CO MI POMOŻE?

NEUROŚCIEŻKI

WYZWANIE

01



Wieża cierpliwości

Zbuduj wieżę z 10 klocków. Jeśli się przewróci, weź oddech i zacznij od nowa.

Powiedz: Spróbuję jeszcze raz.

Emocje w grze

CIERPLIWOŚĆ

WYZWANIE

02



Minuta ciszy

Usiądź wygodnie i bądź zupełnie cicho przez 1 minutę. Dorosły mierzy czas.

Powiedz: Umiem poczekać.

Emocje w grze

CIERPLIWOŚĆ

WYZWANIE

03



Przegraj z klasą

Zagrajcie w krótką grę. Bez względu na wynik podaj rękę i powiedz: dobra gra!

Powiedz: Gra to zabawa, nie wojna.

Emocje w grze

CIERPLIWOŚĆ

WYZWANIE

04



Rysunek bez gumki

Narysuj dom bez używania gumki. Każdą pomyłkę zamień w część rysunku.

Powiedz: Błąd też może być ciekawy.

Emocje w grze

CIERPLIWOŚĆ

WYZWANIE

05



Ostatni w kolejce

W dzisiejszej zabawie zgódź się być ostatni. Poczekać spokojnie na swoją kolej.

Powiedz: Moja kolej też przyjdzie.

Emocje w grze

CIERPLIWOŚĆ

WYZWANIE

06



Smakołyk na później

Położ smakołyk przed sobą i poczekaj 3 minuty, zanim go zjesz.

Powiedz: Warto poczekać.

Emocje w grze

CIERPLIWOŚĆ

WYZWANIE

07



Wolny ślimak

Przejdź przez pokój tak wolno, jak tylko potrafisz. Ma to trwać co najmniej minutę.

Powiedz: Panuję nad swoim ciałem.

Emocje w grze

CIERPLIWOŚĆ

WYZWANIE

08



Do końca

Wybierz krótkie zadanie i nie wstawaj, dopóki go nie skończysz.

Powiedz: Kończę to, co zaczynam.

Emocje w grze

CIERPLIWOŚĆ

WYZWANIE

09



Miłe słowo

Powiedz coś miłego osobie, z którą dziś przegrałeś albo się pokłóciłeś.

Powiedz: Mogę być miły, nawet gdy jest trudno.

Emocje w grze

CIERPLIWOŚĆ



Emocje w grze

WYZWANIA

NEUROŚCIEŻKI



Emocje w grze

WYZWANIA

NEUROŚCIEŻKI



Emocje w grze

WYZWANIA

NEUROŚCIEŻKI



Emocje w grze

WYZWANIA

NEUROŚCIEŻKI



Emocje w grze

WYZWANIA

NEUROŚCIEŻKI



Emocje w grze

WYZWANIA

NEUROŚCIEŻKI



Emocje w grze

WYZWANIA

NEUROŚCIEŻKI



Emocje w grze

WYZWANIA

NEUROŚCIEŻKI



Emocje w grze

WYZWANIA

NEUROŚCIEŻKI

BINGO EMOCJI · plansza 1

imię gracza: _____

 Radość	 Zniecierpliwienie	 Czułość	 Złość
 Spokój	 Duma	 Zakłopotanie	 Ciekawość
 Nadzieja	 Zmęczenie	 Zaskoczenie	 Ekscytacja
 Frustracja	 Obrzydzenie	 Samotność	 Zazdrość

BINGO EMOCJI · plansza 2

imię gracza: _____

 Ekscytacja	 Ulga	 Spokój	 Rozczarowanie
 Nadzieja	 Zniecierpliwienie	 Radość	 Duma
 Czułość	 Wdzięczność	 Smutek	 Zazdrość
 Niepokój	 Frustracja	 Zakłopotanie	 Złość

BINGO EMOCJI · plansza 3

imię gracza: _____

 Wstyd	 Wdzięczność	 Zaskoczenie	 Nadzieja
 Smutek	 Zniecierpliwienie	 Niepokój	 Strach
 Nuda	 Samotność	 Rozczarowanie	 Zakłopotanie
 Obrzydzenie	 Zazdrość	 Złość	 Ciekawość

BINGO EMOCJI · plansza 4

imię gracza: _____

 Strach	 Zmęczenie	 Wstyd	 Radość
 Nadzieja	 Zaskoczenie	 Złość	 Nuda
 Ekscytacja	 Ulga	 Spokój	 Wdzięczność
 Duma	 Rozczarowanie	 Smutek	 Zniecierpliwienie

Termometr emocji

Położ kartę sytuacji lub wpisz ją przy poziomie, który pasuje do siły twojej emocji. Ta sama sytuacja może być dla różnych osób na różnym poziomie - i to jest w porządku.



Poziom	Sytuacje, które tak mocno czuję
5. 5 - bardzo mocno	
4. 4 - mocno	
3. 3 - wyraźnie	
2. 2 - trochę	
1. 1 - ledwo czuję	

Mój plan na każdy poziom

Poziom	Co mogę wtedy zrobić? (wybierz karty Co mi pomoże?)
5 - bardzo mocno	
4 - mocno	
3 - wyraźnie	
2 - trochę	
1 - ledwo czuję	

Ważne odkrycie: im wyżej na termometrze, tym trudniej myśleć i rozmawiać. Na poziomach 4-5 najpierw uspokajamy ciało (oddech, ruch, kącik spokoju), a dopiero potem szukamy rozwiązania. Na poziomach 1-3 można od razu rozmawiać.

Mój dziennik emocji

Codziennie wieczorem wybierz kartę emocji, która najlepiej pasuje do twojego dnia. Narysuj jej buźkę albo wpisz nazwę. Zaznacz, jak mocna była (1-5), i napisz, co wtedy pomogło.

Dzień	Emocja	Siła	Co się stało?	Co pomogło?	Wyzwanie
Poniedziałek		1 2 3 4 5			☆
Wtorek		1 2 3 4 5			☆
Środa		1 2 3 4 5			☆
Czwartek		1 2 3 4 5			☆
Piątek		1 2 3 4 5			☆
Sobota		1 2 3 4 5			☆
Niedziela		1 2 3 4 5			☆

**Najczęściej w tym tygodniu
czułem/czułam:**

.....

Najbardziej pomagało mi:

.....

Słownik emocji (1/2)

Co mówi nam każda emocja i jak możesz wspierać dziecko, gdy ją przeżywa.

Emocja	Co mówi?	Jak wspierać dziecko?
 Radość	Coś jest dla mnie dobre i ważne. Chcę więcej tego doświadczenia.	Dziel radość z dzieckiem, nazwij ją: widzę, jak się cieszysz. Wspólna radość wzmacnia więź.
 Duma	Udało mi się dzięki mojemu wysiłkowi.	Pytaj o drogę do sukcesu: jak to zrobiłeś? Chwal wysiłek i strategię, nie tylko talent.
 Ekscytacja	Czeka mnie coś bardzo dobrego.	Pomóż rozładować energię ruchem i zaplanuj czekanie: ile jeszcze dni, co zrobimy do tego czasu.
 Czułość	Ta osoba jest dla mnie ważna i bliska.	Odpowiadaj na potrzebę bliskości. Szanuj też, gdy dziecko nie chce się przytulać.
 Spokój	Jestem bezpieczny, nic mi nie grozi.	Zauważ spokojne chwile i nazwij je. Dziecko uczy się rozpoznawać stan, do którego może wracać.
 Wdzięczność	Ktoś zrobił dla mnie coś dobrego.	Wieczorem pytaj o trzy dobre rzeczy z dnia. Pokazuj własną wdzięczność na głos.
 Ulgą	Trudna sytuacja się skończyła.	Pomóż dziecku zauważyć, co mu pomogło przetrwać trudność. To buduje wiarę w siebie.
 Nadzieja	Wierzę, że może być lepiej.	Wspieraj realistyczne plany: co możesz zrobić, żeby to się udało? Nie obiecuj tego, czego nie wiesz.
 Smutek	Straciłem coś ważnego albo czegoś mi brakuje.	Nie przyspieszaj końca smutku. Bądź blisko, nazwij emocję, pozwól na łzy. Smutek mija szybciej, gdy jest przyjęty.
 Rozczarowanie	Moje oczekiwania się nie spełniły.	Uznaj stratę: bardzo na to czekałeś. Dopiero potem szukajcie razem planu B.
 Samotność	Potrzebuję kontaktu z innymi.	Zapytaj, z kim dziecko chciałoby spędzić czas. Pomóż zaplanować spotkanie lub wspólną aktywność.
 Zmęczenie	Moje ciało i mózg potrzebują odpoczynku.	Zmęczenie często udaje złość lub płaczliwość. Zadbaj o sen, jedzenie i przerwę, zanim zaczniesz rozmowę.

Słownik emocji (2/2)

Emocja	Co mówi?	Jak wspierać dziecko?
 Złość	Coś jest niesprawiedliwe albo ktoś przekracza moje granice.	Złość jest w porządku, krzywdzenie nie. Najpierw pomóż ciału się uspokoić, potem rozmawiajcie o przyczynie.
 Frustracja	Chcę coś osiągnąć, ale napotykam przeszkodę.	Zaproponuj przerwę i podział zadania na mniejsze kroki. Przypomnij, co już się udało.
 Zazdrość	Też chcę tego, co ma ktoś inny.	Nie zawstydzaj. Nazwij pragnienie: też chciałbyś taki rower. Rozmawiajcie, co dziecko może zrobić, żeby to zdobyć.
 Zniecierpliwienie	Czekanie jest dla mnie trudne.	Pokazuj czas wizualnie: minutnik, klepsydra, karta Czekamy. Zaproponuj zajęcie na czas czekania.
 Strach	Coś może mi zagrażać.	Nie wyśmiewaj obaw. Zapytaj, czego dokładnie dziecko się boi, i szukajcie razem sposobu, by poczuło się bezpieczniej.
 Niepokój	Nie wiem, co się stanie, i to mnie martwi.	Pomaga przewidywalność: opowiedz, co się wydarzy krok po kroku. Ćwiczcie oddech, gdy jest spokojnie.
 Wstyd	Boję się, że inni źle o mnie pomyślą.	Rozmawiaj na osobności, nie przy innych. Oddziel zachowanie od osoby: zrobiłeś błąd, ale nie jesteś zły.
 Zakłopotanie	Nie wiem, jak się zachować w tej sytuacji.	Przećwiczcie trudne sytuacje w zabawie. Podsuń gotowe zdania, które dziecko może powiedzieć.
 Zaskoczenie	Stało się coś, czego się nie spodziewałem.	Daj dziecku chwilę na przetworzenie. Zaskoczenie może szybko zmienić się w radość albo w strach.
 Ciekawość	Chcę się czegoś dowiedzieć.	Ciekawość to paliwo nauki. Odpowiadaj pytaniem: a jak myślisz? i szukajcie odpowiedzi razem.
 Nuda	Brakuje mi czegoś ciekawego do zrobienia.	Nie musisz od razu jej rozwiązywać. Nuda często prowadzi do własnych pomysłów i kreatywnej zabawy.
 Obrzydzenie	Coś może mi zaszkodzić albo jest dla mnie nieprzyjemne.	Szanuj reakcję dziecka. Przy jedzeniu proponuj, ale nie zmuszaj; oswojenie wymaga wielu spokojnych prób.