



Emocje i relacje

50 kart do rozmowy o uczuciach

dla dzieci w wieku ok. 6–10 lat, razem z dorosłym

Jak korzystać z kart

- 1 Dziecko wybiera kartę albo losuje ją z talii.
- 2 Oglądacie rysunek. Co się dzieje? Co może czuć bohater?
- 3 Czytacie zdanie z przodu, a potem pytanie z tyłu.
- 4 Słuchasz bez oceniania. Odpowiedź „nie wiem” też jest dobra.
- 5 Jeśli macie ochotę, spróbujcie zadania z ramki „Spróbuj”.

DOBRA RADA

Na jedną rozmowę wystarczą 1–3 karty.
Dziecko może w każdej chwili przerwać.

Co jest w talii



KARTY 01-10

Rozpoznaję swoje uczucia



KARTY 11-20

Ciało podpowiada



KARTY 21-30

Mówię o potrzebach i granicach



KARTY 31-40

Razem z innymi



KARTY 41-50

Trudne chwile i nowe próby

Warto pamiętać

- Karty pomagają rozmawiać o uczuciach. Nie służą do diagnozy ani terapii.
- Każde uczucie jest w porządku. Złość czy zazdrość też coś mówią, a my uczymy się, co z nimi zrobić.
- Nie zmuszaj do odpowiedzi. Możesz zacząć od siebie: „Ja czasem...”.
- Gdy trudne emocje trwają długo albo mocno przeszkadzają w codziennym życiu, porozmawiaj z pedagogiem, psychologiem lub lekarzem.

Druk z arkuszy A4: dwustronnie, z obracaniem wzdłuż dłuższej krawędzi. Potnij wzdłuż znaczników.



Dziś czuję radość.

Radość

Po czym poznajesz swoją radość?

SPRÓBUJ

Pokaż ruchem albo miną,
jak wygląda Twoja radość.



Mogę powiedzieć: „Nie chcę”.

Granice

W jakiej sytuacji warto to powiedzieć?

SPRÓBUJ

Poćwicz zdanie: „Nie chcę.
Proszę, zatrzymaj się”.