03

ZŁOŚĆ



**Złość mówi mi,
że coś jest ważne.**

04

STRACH



Strach chce mnie ostrzec.

05

ZDZIWIENIE



Mogę się zdziwić.

06

KILKA UCZUĆ NARAZ



Mogę czuć kilka rzeczy naraz.

Strach

Kiedy się boisz, kto może Ci pomóc?

SPRÓBUJ

Wymieńcie razem trzy osoby, do których możesz pójść po pomoc.

Złość

Co ostatnio Cię zezłościło?

SPRÓBUJ

Powiedz jednym zdaniem, co było dla Ciebie ważne w tej sytuacji.

Kilka uczuć naraz

Jakie dwa uczucia towarzyszą Ci przy nowej przygodzie?

SPRÓBUJ

Wybierz dwa kolory, które pasują do Twoich dwóch uczuć.

Zdziwienie

Co ostatnio Cię zaskoczyło?

SPRÓBUJ

Pokaż minę zdziwienia, a potem opowiedz, co Cię zaskoczyło.

15

GŁÓD



Głód może zmienić mój nastrój.

16

ZMĘCZENIE



Zmęczenie prosi o przerwę.

17

ODDECH



Mogę wziąć spokojny oddech.

18

RUCH



Mogę poruszyć ciało.

Podobało się? Cała talia to 50 kart do rozmów o uczuciach

Talia „Emocje i relacje” pomaga rozmawiać z dzieckiem o uczuciach bez presji. Każda karta ma ilustrację, zdanie do dokończenia i pytanie dla dorosłego. Pięć części prowadzi od nazywania uczuć do trudnych chwil.



Co jest w pakiecie

- 50 kart z ilustracjami i pytaniami
- Rozpoznaję swoje uczucia (01–10)
- Ciało podpowiada (11–20)
- Mówię o potrzebach i granicach (21–30)
- Razem z innymi (31–40)
- Trudne chwile i nowe próby (41–50)

Karty emocji „Emocje i relacje” — 50 kart PDF

14,90 zł

PDF od razu po zakupie. Drukujesz w domu lub w szkole tyle razy, ile potrzebujesz.

Zobacz pakiet w sklepie →

niekazmuliczyc.pl/produkt/karty-emocji-dla-dzieci-do-druku/

TUS: Rozpoznaję emocje — zestaw zajęć

Scenariusz, scenki, karty pracy i termometr emocji (6–10 lat).

niekazmuliczyc.pl/produkt/zestaw-tus-rozpoznaje-emocje/

12,90 zł

Zasady korzystania: https://niekazmuliczyc.pl/licencja/