

6-10 lat

ZESTAW TUS „UMIEM RAZEM”

Rozpoznaję emocje – swoje i innych

Scenariusz zajęć i karty pracy do druku



Scenariusz • Kroki • Scenki • Karty pracy • Termometr • Praca domowa

Nie każ mu liczyć! • niekazmuliczyc.pl

Moje kroki

Rozpoznaję emocje

1



Patrzę na twarz i ciało.

2



**Sprawdzam,
co się stało.**

3



Nazywam uczucie.

4

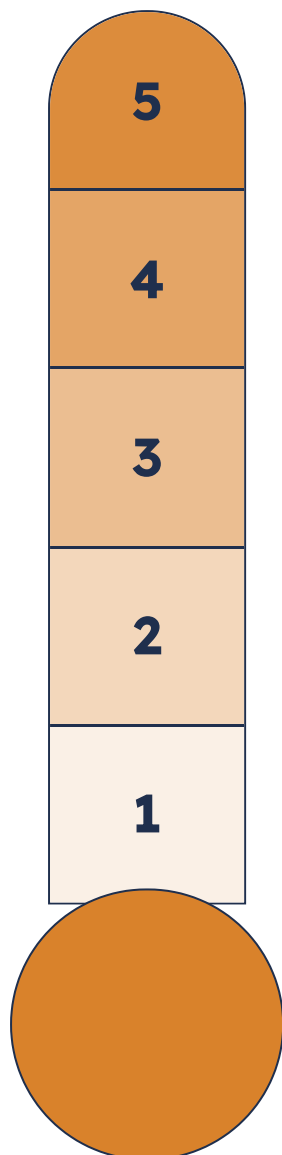


**Pytam: „Czy
dobrze myślę?”**

Każde uczucie jest w porządku

TERMOMETR

Termometr emocji



5 – ogromne

„Trudno mi myśleć o czymś innym”

4 – duże

3 – średnie

2 – małe

1 – maleńkie

„Ledwo czuję”

Jakie uczucie teraz mierzę?

radość

smutek

złość

strach

zdziwienie

spokój

Co mi pomaga, gdy uczucie jest duże (4–5)?

☐ oddycham powoli

☐ piję wodę

☐ mówię dorosłemu

☐ robię przerwę

☐ przytulam się (jeśli chcę)

☐ _____

Wydrukuj i zalaminuj. Dziecko przesuwa spinacz albo klamerkę. Pytaj o wielkość uczucia, nie o to, czy jest dobre.