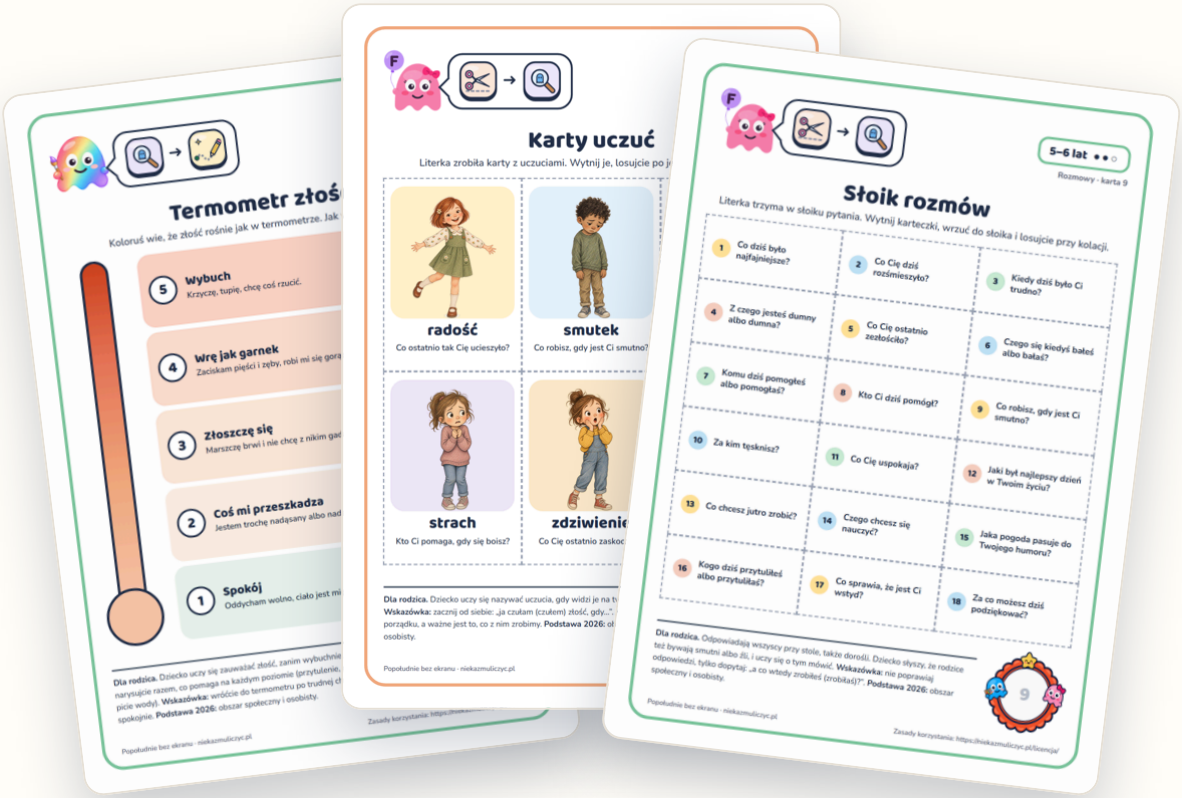
POPOŁUDNIE BEZ EKRANU

Emocje bez łez

Nazywamy uczucia, oswajamy złość i rozmawiamy przy kolacji — razem i bez stresu.

3–7 lat karty uczuć i gry na rozmowę





Dodatek do zestawu „Popołudnie bez ekranu”

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



Jak rozmawiać z dzieckiem o uczuciach

Pięć prostych zasad na co dzień.

1 **Nazywaj uczucia na głos**

Swoje i dziecka: „Widzę, że jesteś zły, bo klocki się rozsypały”. Dziecko uczy się słów, których potem samo użyje.

2 **Najpierw spokój, potem rozmowa**

W środku burzy nie tłumacz i nie pytaj „dlaczego”. Bądź blisko. Rozmowa przyjdzie, gdy emocje opadną.

3 **Uczucie tak, każde zachowanie nie**

„Możesz się złościć, ale nie wolno bić”. Złość jest w porządku, a my uczymy, co z nią zrobić.

4 **Pokaż, że Ty też czujesz**

Opowiedz o swoim dniu: co Cię ucieszyło, a co zmartwiło. Dziecko widzi, że o uczuciach można mówić.

5 **Zrób z tego codzienny rytuał**

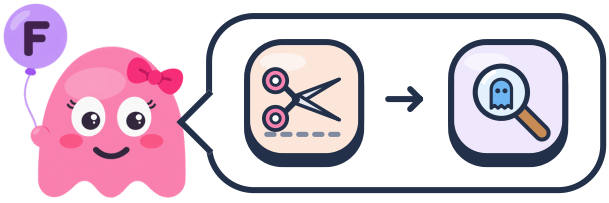
Słoik rozmów przy kolacji, dziennik uczuć przed snem — kilka minut dziennie działa lepiej niż jedna długa rozmowa.

Jak korzystać z kart

Zacznijcie od kart uczuć i kostki — to zabawa w miny i nazywanie. Termometr złości i oddychanie ćwiczcie, gdy jest spokojnie, żeby w trudnej chwili dziecko je znało. Słoik rozmów i dziennik to codzienne rytuały. Wszystkich kart jest 12.

Karty to zabawa i rozmowa, nie terapia. Jeśli trudne emocje dziecka trwają długo albo Cię niepokoją, porozmawiaj z nauczycielem albo z poradnią psychologiczno-pedagogiczną.

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



3–4 lata ● ○ ○

Karty uczuć

Literka zrobiła karty z uczuciami. Wytnij je, losujcie po jednej i opowiadajcie.



radość

Co ostatnio tak Cię ucieszyło?



smutek

Co robisz, gdy jest Ci smutno?



złość

Gdzie w ciele czujesz złość?



strach

Kto Ci pomaga, gdy się boisz?



zdziwienie

Co Cię ostatnio zaskoczyło?



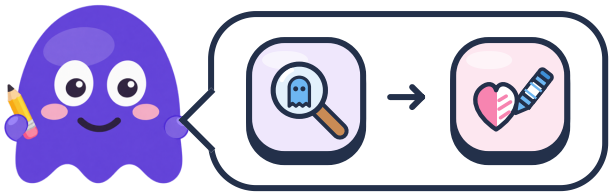
spokój

Gdzie czujesz się najspokojniej?

Dla rodzica. Dziecko uczy się nazywać uczucia, gdy widzi je na twarzy i w postawie ciała. **Wskazówka:** zacznij od siebie: „ja czułam (czułem) złość, gdy…”. Każde uczucie jest w porządku, a ważne jest to, co z nim zrobimy. **Podstawa 2026:** obszar społeczny i osobisty.



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



3–4 lata ● ○ ○

Spokój · karta 8

Oddychanie z duszkami

Ortuś zna cztery sposoby, gdy w środku szaleje burza. Wybierz jeden i oddychajcie razem.



Zdmuchnij świeczkę

Podnieś palec jak świeczkę. Weź wdech nosem i powoli dmuchaj, aż płomyk zgaśnie.

○ ○ ○



Powąchaj kwiatek

Wąchaj kwiatek nosem długo, długo… a potem wypuść powietrze ustami: haaa.

○ ○ ○



Balon w brzuchu

Połóż dłonie na brzuchu. Wdech: balon rośnie. Wydech: balon powoli się zmniejsza.

○ ○ ○



Oddech żółwia

Schowaj się w skorupkę: skul się i oddychaj wolno jak żółw. Potem powoli wyjrzyj.

○ ○ ○

Każdy sposób powtórz 3 razy. Po każdym oddechu pokoloruj jedno kółko.

Dla rodzica. Powolny wydech pomaga ciału się uspokoić. Ćwiczcie, gdy jest spokojnie, żeby w trudnej chwili dziecko znało już te zabawy. **Wskazówka:** oddychaj razem z dzieckiem — ono naśladuje Twój rytm. **Podstawa 2026:** obszar osobisty i ruchowy.



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