Połącz obrazek z buźką

3–6 lat

Imię i nazwisko: _____ Data: _____

Co czuje dziecko? Połącz obrazek z buźką.



Urodziny z tortem





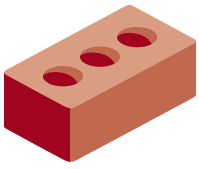
Zgubiony miś





Burza w nocy



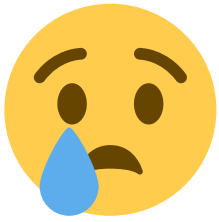


Ktoś zburzył moją wieżę





Niespodzianka



Jak się dziś czuję?

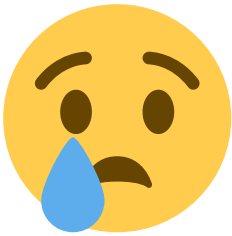
3–6 lat

Imię i nazwisko: _____ Data: _____

Jak się dziś czujesz? Pokoloruj ramkę przy swojej buźce.



radość



smutek



złość



strach



zaskoczenie



spokój

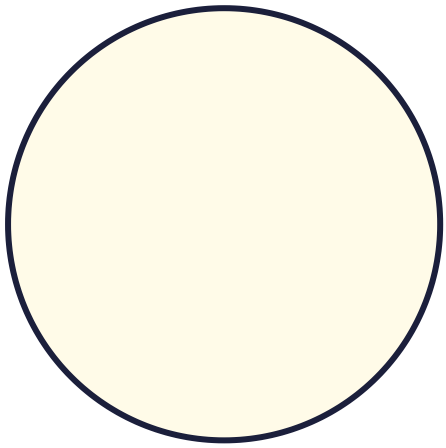
Narysuj, co dziś sprawiło Ci radość.

Dorysuj minę

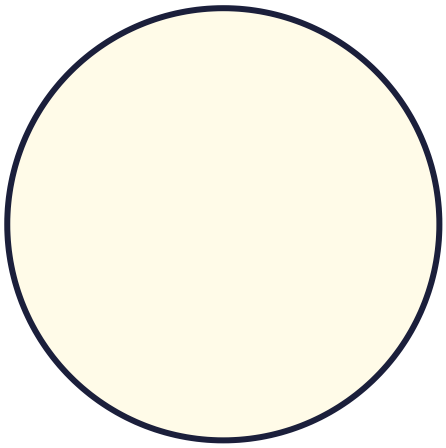
3–6 lat

Imię i nazwisko: _____ Data: _____

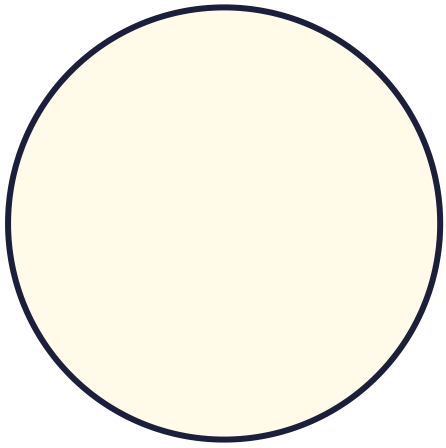
Dorysuj buźkom oczy, brwi i usta, żeby pokazały emocję. Mały obrazek podpowiada.



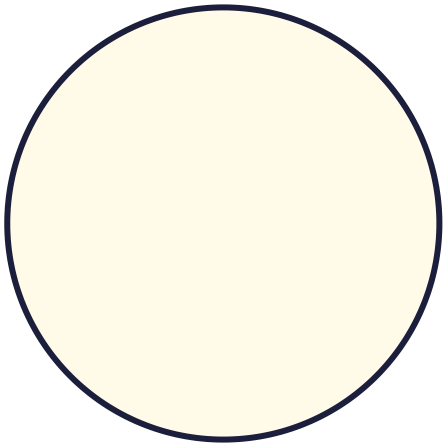
radość



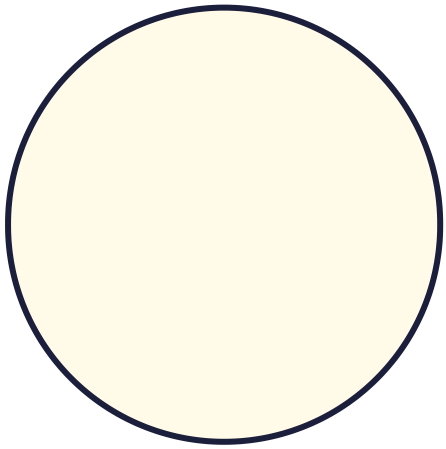
smutek



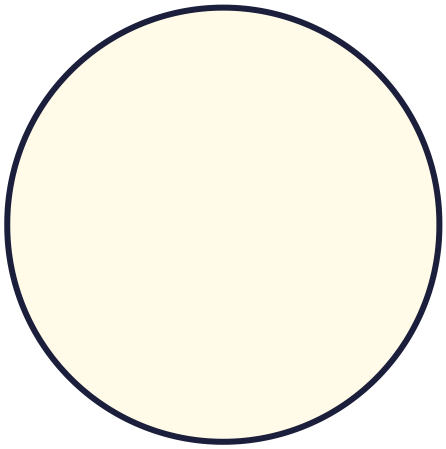
złość



zaskoczenie



strach



spokój

Sposoby na złość i kolory emocji

3–6 lat

Imię i nazwisko: _____ Data: _____

Co możesz zrobić, gdy jesteś zły albo zła? Dobre sposoby zakreśl na zielono, złe skreśl.



Oddycham głęboko



Przytulam się



Mówię, co czuję



Biję innych



Liczę do pięciu



Krzyczę na kogoś

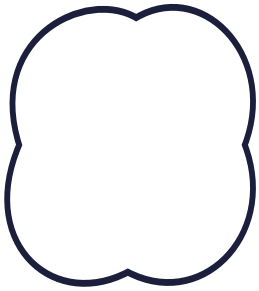


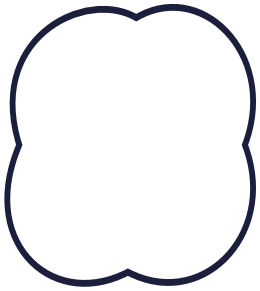
Rysuję złość

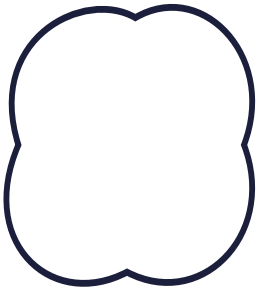


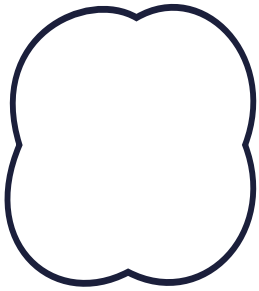
Kopię zabawki

Jakiego koloru jest Twoja emocja? Pokoloruj plamy.









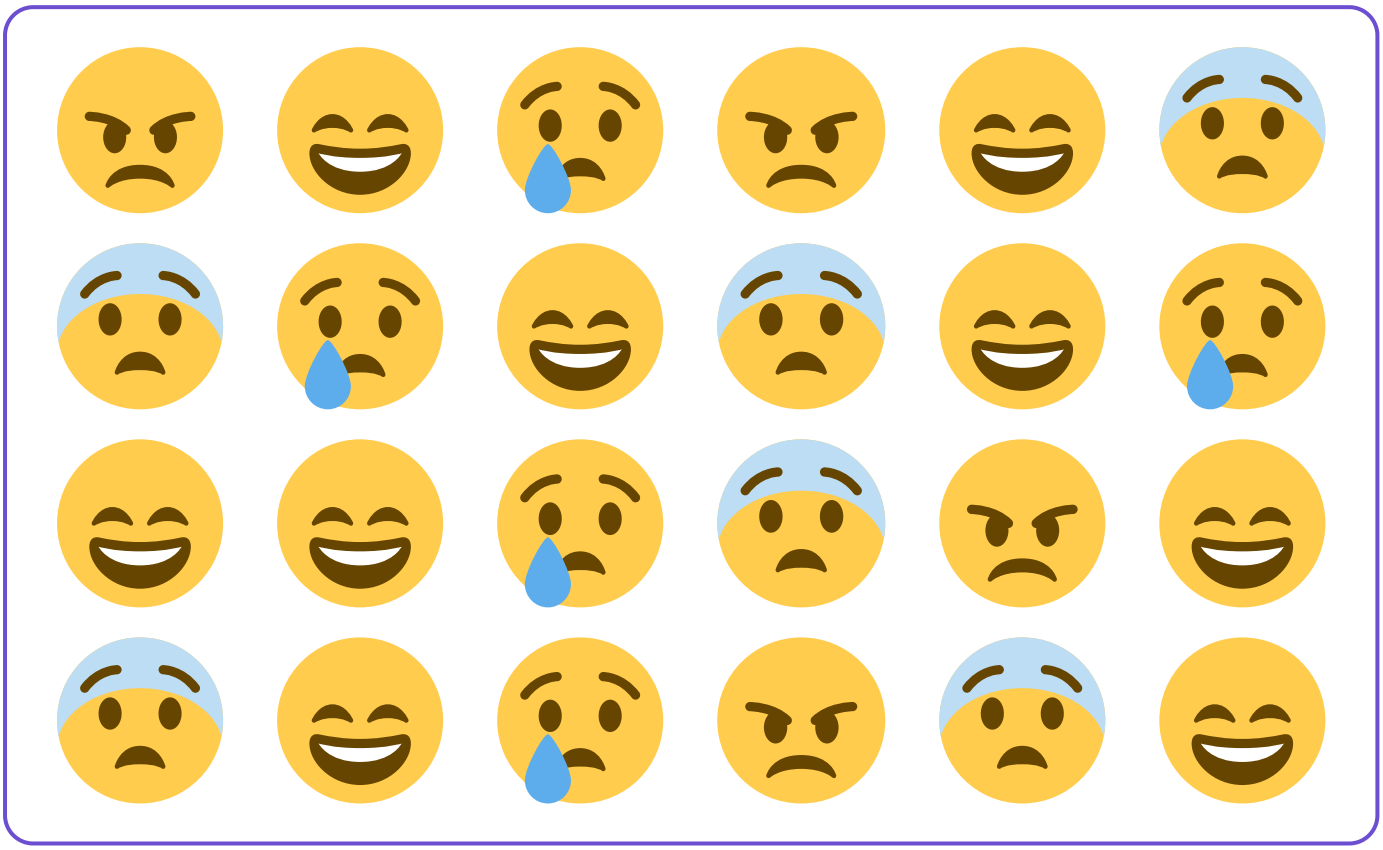
radość smutek złość strach

Policz buźki

3–6 lat

Imię i nazwisko: _____ Data: _____

Policz buźki każdego rodzaju i wpisz liczbę w okienko.



radość	smutek	złość	strach
☐	☐	☐	☐

Pomyśl: kiedy ostatnio czułeś lub czułaś radość? Opowiedz o tym dorosłemu.

Odpowiedzi i wskazówki

3–6 lat

Strona 1 – połącz

Urodziny z tortem – radość · Zgubiony miś – smutek · Burza w nocy – strach · Ktoś zburzył moją wieżę – złość · Niespodzianka – zaskoczenie

Strona 4 – sposoby na złość

Dobre: oddycham głęboko, przytulam się, mówię, co czuję, liczę do pięciu, rysuję złość. Złe: biję innych, krzyczę na kogoś, kopię zabawki.

Strona 5 – policz

radość: 9 · smutek: 5 · złość: 4 · strach: 6

Jak rozmawiać z przedszkolakiem o emocjach

- **Nazywaj emocje** dziecka i swoje: „Widzę, że jesteś smutny, bo miś się zgubił”.
- **Wszystkie emocje są w porządku** – złość też. Nie każde zachowanie jest w porządku: można się złościć, ale nie wolno bić.
- **Ćwiczcie miny przed lustrem** i zgadujcie emocje z obrazków w książkach.
- **Pokaż sposoby na uspokojenie**, gdy dziecko jest spokojne – wtedy łatwiej je zapamiętać.

Na kolejne zajęcia

Do tych kart pasują nasze karty emocji, termometr emocji i plakat „5 sposobów na złość” w dziale Emocje i uważność.

Obrazki: Twemoji © Twitter, Inc. i współtwórcy, licencja CC BY 4.0. Materiał: glowkowniadruk.pl – do użytku domowego i szkolnego.