Karty emocji – jak z nich korzystać

Dla prowadzącego

Dla kogo	Poziom 1: dzieci 3–5 lat. Poziom 2: 6–9 lat. Poziom 3: od 7 lat (własne karty).
Ile czasu	10–20 minut, najlepiej kilka razy w tygodniu.
Cel	Dziecko rozpoznaje emocje po mimice, nazywa je i łączy z sytuacjami z własnego życia.
Potrzebne	Wydruk (najlepiej na grubszym papierze), nożyczki, kredki. Laminowanie – opcjonalnie.

Przebieg krok po kroku

1. Wytnij karty wzdłuż przerywanych linii. Strony 2 i 3 tworzą pary do gry w memory: buźka + nazwa.
2. Zacznij od 2–3 emocji. Pokaż kartę, nazwij emocję i zrób taką samą minę. Dziecko naśladuje.
3. Zapytaj: „Kiedy ty się tak czujesz?”. Przyjmij każdą odpowiedź – nie ma złych uczuć.
4. Gry: memory (szukamy pary buźka + nazwa), kalambury (dziecko pokazuje minę, reszta zgaduje), „Jak się dziś czuję?” (rano dziecko wybiera kartę).
5. Starsze dzieci czytają opis mimiki na kartach z poziomu 2 i dopisują własny przykład. Na poziomie 3 rysują własne karty.

Wskazówki

- Mów o emocjach spokojnie i bez oceniania: złość czy smutek są normalne, ważne jest, co z nimi robimy.
- Twoja mina też uczy – pokazuj emocje wyraźnie, gdy czytacie bajki.
- Nie zmuszaj do odpowiedzi. Dziecko może tylko wskazać kartę.

Materiał wspierający, nie zastępuje pomocy specjalisty.

Poziom 1: buźki – 6 emocji

3–5 lat ●○○

Poziom 1



radość

Poziom 1



smutek

Poziom 1



złość

Poziom 1



strach

Poziom 1



zaskoczenie

Poziom 1



spokój

Poziom 1: nazwy – do gry w pary

3–5 lat ●○○

Poziom 1

radość

znajdź buźkę do pary

Poziom 1

smutek

znajdź buźkę do pary

Poziom 1

złość

znajdź buźkę do pary

Poziom 1

strach

znajdź buźkę do pary

Poziom 1

zaskoczenie

znajdź buźkę do pary

Poziom 1

spokój

znajdź buźkę do pary

Poziom 2: emocje i mimika (1/2)

6–9 lat ●●○

1



radość

Jak wygląda: Uśmiech od ucha do ucha, oczy się mrużą.

Kiedy tak się czuję? *np. gdy bawię się z przyjacielem*

2



smutek

Jak wygląda: Kąciki ust w dół, brwi uniesione do środka, czasem łzy.

Kiedy tak się czuję? *np. gdy zgubię ulubioną zabawkę*

3



złość

Jak wygląda: Brwi ściągnięte w dół, zaciśnięte zęby, gorąco na twarzy.

Kiedy tak się czuję? *np. gdy ktoś zburzy moją budowlę*

4



strach

Jak wygląda: Szeroko otwarte oczy, drżące usta, serce bije szybko.

Kiedy tak się czuję? *np. gdy w nocy usłyszę głośny huk*

5



zaskoczenie

Jak wygląda: Brwi w górę, okrągłe oczy, buzia jak litera O.

Kiedy tak się czuję? *np. gdy dostanę niespodziankę*

6



wstręt

Jak wygląda: Zmarszczony nos, zmrużone oczy, język na wierzchu.

Kiedy tak się czuję? *np. gdy poczuję zepsute jedzenie*

Poziom 2: emocje i mimika (2/2)

6–9 lat ●●○

7



spokój

Jak wygląda: Rozluźniona twarz, lekki uśmiech, powolny oddech.

Kiedy tak się czuję? *np. gdy leżę na kocu i słucham ptaków*

8



wstyd

Jak wygląda: Wzrok w dół, czerwone policzki, chce się schować.

Kiedy tak się czuję? *np. gdy pomylę się przy całej klasie*

9



duma

Jak wygląda: Uśmiech, wyprostowane plecy, głowa w górze.

Kiedy tak się czuję? *np. gdy nauczę się czegoś trudnego*

10



nuda

Jak wygląda: Ciężkie powieki, prosta linia ust, ziewanie.

Kiedy tak się czuję? *np. gdy długo czekam w kolejce*

11



zmartwienie

Jak wygląda: Brwi uniesione do środka, zaciśnięte usta, myśli krążą.

Kiedy tak się czuję? *np. gdy jutro mam sprawdzian*

12



zazdrość

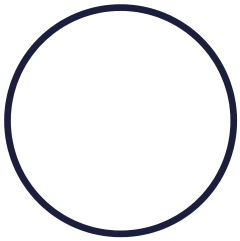
Jak wygląda: Wzrok z ukosa, nadąsana buzia.

Kiedy tak się czuję? *np. gdy ktoś ma coś, co ja też chcę mieć*

Poziom 3: moje karty emocji

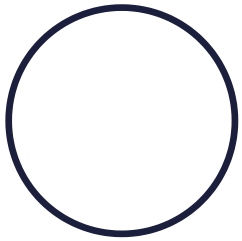
od 7 lat ●●●

Narysuj minę w kółku, wpisz nazwę emocji i dokończ zdanie. Możesz wymyślić emocje, których nie ma na innych kartach, np. tęsknota, ciekawość, ulga.



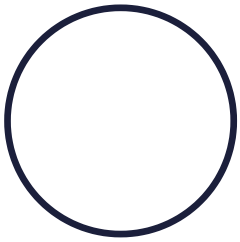
Ta emocja to:

Czuję ją, kiedy...



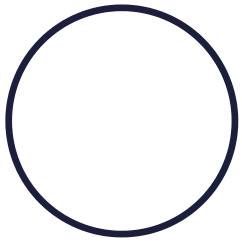
Ta emocja to:

Czuję ją, kiedy...



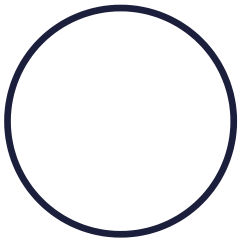
Ta emocja to:

Czuję ją, kiedy...



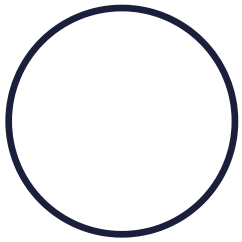
Ta emocja to:

Czuję ją, kiedy...



Ta emocja to:

Czuję ją, kiedy...



Ta emocja to:

Czuję ją, kiedy...