Słownik emocji – plakat

klasy 2–8

Emocje mają różną siłę. Im więcej słów znasz, tym dokładniej powiesz, co czujesz – i tym łatwiej innym zrozumieć Ciebie. Strzałka pokazuje: od emocji słabszej do silnej.



Radość

SŁABSZA

- zadowolenie
- pogoda ducha
- ulga

ŚREDNIA

- radość
- wesołość
- duma

SILNA

- **zachwyt**
- **euforia**



Smutek

SŁABSZA

- rozczarowanie
- tęsknota
- nostalgia

ŚREDNIA

- smutek
- przygnębienie
- żal

SILNA

- **rozpacz**
- **załamanie**



Złość

SŁABSZA

- irytacja
- zniecierpliwienie
- rozdrażnienie

ŚREDNIA

- złość
- frustracja
- oburzenie

SILNA

- **gniew**
- **wściekłość**



Strach

SŁABSZA

- niepewność
- obawa
- trema

ŚREDNIA

- niepokój
- strach
- lęk

SILNA

- **przerażenie**
- **panika**



Zaskoczenie

SŁABSZA

- ciekawość
- zdziwienie
- zaintrygowanie

ŚREDNIA

- zaskoczenie
- zdumienie
- oszołomienie

SILNA

- **osłupienie**
- **szok**



Wstręt

SŁABSZA

- niechęć
- niesmak
- zniesmaczenie

ŚREDNIA

- wstręt
- pogarda
- zdegustowanie

SILNA

- **obrzydzenie**
- **odraza**

słabsza → **silna**

Od słabej do silnej

klasy 2–8

Imię i nazwisko: _____ Data: _____

1 Ułóż słowa w kolejności: od emocji najsłabszej do najsilniejszej.

Złość: *wściekłość, irytacja, złość, rozdrażnienie*

[ ] → [ ] → [ ] → [ ]

Strach: *lęk, panika, obawa, przerażenie*

[ ] → [ ] → [ ] → [ ]

Radość: *euforia, zadowolenie, radość, zachwyt*

[ ] → [ ] → [ ] → [ ]

Smutek: *smutek, rozpacz, rozczarowanie, przygnębienie*

[ ] → [ ] → [ ] → [ ]

2 Jak może się czuć bohater? Wybierz słowo z ramki. Czasem pasuje więcej niż jedno.

trema · ekscytacja · tęsknota · irytacja · oburzenie · niepewność · ciekawość · duma

1. Ola od tygodnia czeka na wycieczkę. Jutro wyjazd! _____
2. Kuba trzeci raz prosi brata, żeby oddał mu piłkę. _____
3. Za chwilę Zosia ma zaśpiewać przed całą szkołą. _____
4. Przyjaciel Antka wyprowadził się do innego miasta. _____
5. Maja dostała zadanie, którego jeszcze nie rozumie. _____
6. Ktoś zabrał Tymkowi rower bez pytania. _____
7. Lena znalazła w ogrodzie dziwny kamień ze wzorem. _____
8. Franek wygrał konkurs, do którego długo się przygotowywał. _____

Powiedz dokładnie

klasy 2–8

Imię i nazwisko: _____ Data: _____

Dokładne słowo pomaga

Zamiast „jestem zły” możesz powiedzieć: „jestem zniecierpliwiony, bo długo czekam” albo „jestem rozczarowana, bo plan się zmienił”. Wtedy łatwiej znaleźć rozwiązanie.

3 Zamień ogólne zdanie na dokładniejsze. Użyj słowa ze słownika emocji.

„Jestem zły.” → _____

„Jest mi smutno.” → _____

„Boję się.” → _____

„Jest super!” → _____

4 Dokończ zdania.

Czuję dumę, kiedy _____

Czuję tremę, kiedy _____

Czuję ulgę, kiedy _____

Czuję ciekawość, kiedy _____

5 Wybierz jedno nowe słowo ze słownika. Narysuj sytuację, w której ktoś może tak się czuć, i podpisz rysunek.

Karty słów – 48 emocji

klasy 2–8

✂ Wytnij karty. Pomysły na zabawę: **kalambury** (pokaż emocję bez słów), **od słabej do silnej** (ułóż karty jednej rodziny), **opowieść** (wylosuj 3 karty i ułóż historię).

zadowolenie SŁABSZA	pogoda ducha SŁABSZA	ulga SŁABSZA	radość ŚREDNIA	wesołość ŚREDNIA	duma ŚREDNIA
zachwyt SILNA	euforia SILNA	rozczarowanie SŁABSZA	tęsknota SŁABSZA	nostalgia SŁABSZA	smutek ŚREDNIA
przygnębienie ŚREDNIA	żal ŚREDNIA	rozpacz SILNA	załamanie SILNA	irytacja SŁABSZA	zniecierpliwienie SŁABSZA
rozdrażnienie SŁABSZA	złość ŚREDNIA	frustracja ŚREDNIA	oburzenie ŚREDNIA	gniew SILNA	wściekłość SILNA
niepewność SŁABSZA	obawa SŁABSZA	trema SŁABSZA	niepokój ŚREDNIA	strach ŚREDNIA	lęk ŚREDNIA
przerażenie SILNA	panika SILNA	ciekawość SŁABSZA	zdziwienie SŁABSZA	zaintrygowanie SŁABSZA	zaskoczenie ŚREDNIA
zdumienie ŚREDNIA	oszołomienie ŚREDNIA	osłupienie SILNA	szok SILNA	niechęć SŁABSZA	niesmak SŁABSZA
zniesmaczenie SŁABSZA	wstręt ŚREDNIA	pogarda ŚREDNIA	zdegustowanie ŚREDNIA	obrzydzenie SILNA	odraza SILNA

Klucz i scenariusz

klasy 2–8

Zadanie 1 – kolejność orientacyjna

Złość: irytacja → rozdrażnienie → złość → wściekłość
Strach: obawa → lęk → przerażenie → panika
Radość: zadowolenie → radość → zachwyt → euforia
Smutek: rozczarowanie → smutek → przygnębienie → rozpacz

Siła emocji to sprawa umowna – jeśli uczeń uzasadni inną kolejność (np. lęk i przerażenie), warto to docenić.

Zadanie 2 – przykładowe odpowiedzi

1. ekscytacja 2. irytacja 3. trema 4. tęsknota 5. niepewność 6. oburzenie 7. ciekawość 8. duma. Akceptujemy inne trafne słowa z uzasadnieniem.

Propozycja lekcji (45 minut)

1) Rozgrzewka: „Jak się dziś czujesz – jednym słowem?” (5 min). 2) Plakat: czytanie rodzin emocji, wyjaśnienie trudnych słów (10 min). 3) Zadania 1–2 w parach (10 min). 4) Kalambury z kartami w grupach (10 min). 5) Zadanie 3–4 i krótkie podsumowanie (10 min).

Plakat warto powiesić w klasie – uczniowie mogą wskazywać słowo, gdy trudno im mówić o uczuciach.

Ważne

Nie oceniamy emocji jako „dobrych” i „złych” – każda coś komunikuje. Jeśli dziecko często zgłasza silny smutek, lęk lub złość, porozmawiaj z nim i z rodzicami, a w razie potrzeby z pedagogiem lub psychologiem szkolnym. Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: **116 111** (bezpłatny, całodobowy).

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