

GDZIE MIESZKA EMOCJA?



OD AUTORKI

Poniższy przewodnik pomoże Ci pokazać dziecku, że emocje to nie tylko myśli, ale przede wszystkim fizyczne sygnały, które wysyła mu ciało.

Dodatkowo poniżej znajdziesz po 3 zagadki do każdej emocji. Pomogą one Twojemu maluchowi trafnie odczytywać sygnały, które daje mu ciało.

Oto 6 podstawowych emocji rozpisany tak, aby ułatwić dziecku ich tropienie i interpretowanie:

ZŁOŚĆ

Złość daje potężny zastrzyk energii. Ciało przygotowuje się do walki lub obrony, staje się twarde i napięte.

Gdzie w ciele szukać złości: ręce, twarz, klatka piersiowa.

Jak się objawia:

- Mocno zaciśnięte pięści i zęby.
- Uczucie, że policzki robią się bardzo gorące i czerwone.
- Szybkie, głośne bicie serca (jak bębenek).
- Chęć tupania nogami lub krzyknięcia.

Jak zapytać dziecko:

„Czy czujesz, jakby w Twoim brzuszku gotowała się gorąca woda, a rączki same zaciskały się w kulki?”

ZAGADKI:

- Co to za emocja, która sprawia, że Twoje rączki same zaciskają się w twarde piąstki, zęby mocno się stykają, a w brzuszku gotuje się gorąca woda?
- Wyobraź sobie, że budujesz najwyższą wieżę z klocków i nagle ktoś ją niechcący przewraca. Co wtedy czujesz w swoich policzkach? Robią się zimne czy bardzo gorące? Co to za emocja?
- Jaka emocja mieszka w smoku, który głośno tupie nogami i ma ochotę ziać prawdziwym ogniem?

STRACH

Strach sprawia, że ciało chce się skurczyć, uciekać lub schować. Krew odpływa z rąk i nóg do serca, dlatego robi nam się zimno.

Gdzie w ciele szukać strachu: brzuch, nogi, gardło.

Jak się objawia:

- „Motylki” w brzuchu lub uczucie, że żołądek zwinął się w twardą kuleczkę.
- Gęsia skórka i uczucie zimna w dłoniach.
- Trzęsące się nogi lub kolana jak z galarety.
- Ściśnięte gardło, przez które trudno coś powiedzieć.

Jak zapytać dziecko:

„Czy Twoje serduszko bije teraz bardzo szybko, a w brzuszku czujesz dziwny ucisk, *jakbyś zjeżdżał z wielkiej zjeżdżalni?*”

ZAGADKI:

- Co to za emocja, która przynosi do brzuszka małe, wiercące motylki, a Twoje kolana zamienia w trzęsącą się galaretkę?
- Siedzisz w pokoju i nagle gaśnie światło, a za oknem słyszać głośny grzmot burzy. Masz ochotę schować się pod miłutki kocyk i mocno przytulić misia. Jak nazywa się ten stan?
- Jaka emocja sprawia, że Twoje serduszko bije bardzo szybko, jak mały uciekający zajączek, a w gardle robi się sucho?

SMUTEK

Smutek odbiera siły i energię. Sprawia, że ciało staje się ociężałe, powolne i potrzebuje schronienia oraz odpoczynku.

Gdzie w ciele szukać smutku: oczy, gardło, całe ciało.

Jak się objawia:

- Pieczenie w oczach i łzy, które same napływają.
- Wielka kluska w gardle, która przeszkadza w połykaniu.
- Opadające ramiona i uczucie, że całe ciało jest bardzo ciężkie.
- Brak energii – ochota na zwinięcie się w kłębek.

Jak zapytać dziecko:

„Czy czujesz się dzisiaj tak, jakby ktoś położył na Twoje ramiona ciężki, mokry kocyk i odebrał Ci całą siłę do skakania?”

ZAGADKI:

- Co to za emocja, która odbiera siłę do skakania, sprawia, że ramiona opadają w dół, a z oczu chcą kapać małe krople deszczu?
- Twoja ulubiona zabawka niefortunnie się popsuła i nie da się jej naprawić. Czujesz w gardle taką dużą, ciężką kluskę. Jak nazywa się ta emocja? Pokarzesz ją na kole emocji?
- Jaka emocja odwiedza nas wtedy, gdy bardzo tęsknimy za mamą lub tatą, kiedy mamy ochotę zwinąć się w małą kuleczkę?

RADOŚĆ

Radość to eksplozja lekkiej, ciepłej energii. Ciało chce się otwierać, ruszać i dzielić tą energią z innymi.

Gdzie w ciele szukać radości: twarz, klatka piersiowa, stopy.

Jak się objawia:

- Szeroki uśmiech, od którego mogą nawet boleć policzki.
- Uczucie ciepła i lekkości w klatce piersiowej.
- Skaczące stopy i rączki, które nie mogą usiedzieć w miejscu.
- Chęć do głośnego śmiechu i przytulania innych.

Jak zapytać dziecko:

„Czy czujesz w środku takie fajne, łaskoczące bąbelki, jakbyś wypił lemoniadę, która każe Twoim nogom skakać?”

ZAGADKI:

- Co to za emocja, która rozciąga Twoją buzię w wielki uśmiech, aż bolą policzki, a nogom każe skakać wysoko do góry?
- Dowiadujesz się, że dzisiaj odwiedzi Cię Twój najlepszy przyjaciel i będziecie jeść pyszne lody. Co wtedy czujesz w klatce piersiowej? Czy to są lekkie, łaskoczące bąbelki? Jak to nazwiemy?
- Jaka emocja sprawia, że masz ochotę głośno się śmiać, śpiewać piosenki i mocno, mocno przytulać wszystkich wokół?

WSTRĘT

Wstręt (obrzydzenie) to tarcza obronna ciała przed czymś, co może nam zaszkodzić. Najsilniej reaguje układ pokarmowy i twarz.

Gdzie w ciele szukać wstrętu: nos, usta, żołądek.

Jak się objawia:

- Marszczenie nosa i mrużenie oczu (jak przy kwasie).
- Wystawianie języka lub krzywienie ust.
- Nudności w żołądku i uczucie, że zaraz zwrócimy jedzenie.
- Chęć odsunięcia się od czegoś jak najdalej.

Jak zapytać dziecko:

„Czy na ten widok lub zapach Twój nosek sam się marszczy, a brzuszek mówi fuj?”

ZAGADKI:

- Co to za emocja, która natychmiast marszczy Twój nosek, wystawia język i sprawia, że Twój brzuszek mówi głośno: „Fuj, nie chcę tego!”?
- Wchodzisz do kuchni i czujesz zapach czegoś zepsutego albo widzisz na talerzu rzecz, której naprawdę bardzo nie lubisz jeść. Co wtedy robi Twoja buzia? Jak nazywa się ta obrona?
- Jaka emocja pojawia się, gdy przypadkiem wdepniesz w błoto albo musisz dotknąć czegoś bardzo lepkiego i nieprzyjemnego?

ZASKOCZENIE

Zaskoczenie trwa ułamek sekundy. To nagłe zatrzymanie ciała, żeby umysł mógł sprawdzić, co się właśnie wydarzyło.

Gdzie w ciele szukać zaskoczenia: oczy, usta, oddech.

Jak się objawia:

- Szeroko otwarte oczy i uniesione wysoko brwi.
- Otwarta buzia (często z głośnym wdechem: „Ach!”).
- Zatrzymanie ruchu na jedną chwilę – ciało zamienia się w posąg.
- Nagłe, pojedyncze mocniejsze uderzenie serca.

Jak zapytać dziecko:

„Czy Twoje oczy zrobiły się nagle wielkie jak pięciozłotówki, a buzia sama się otworzyła?”

ZAGADKI:

- Co to za emocja, która trwa tylko jedną małą sekundę, otwiera Twoje usta w szerokie „Oooo!” i unosi brwi wysoko do góry?
- Wchodzisz do pokoju, a tam czeka na Ciebie wielki prezent z wielką kokardą, o którym w ogóle nie wiedziałeś! Zamieniasz się na chwilę w pomnik ze zdumienia. Co to za uczucie?
- Jaka emocja sprawia, że Twoje oczy robią się nagle wielkie jak pięciozłotówki, a Ty głośno wciągasz powietrze: „Ach!”?

Copyright © 2026 Anna Mikielska

Wszelkie prawa zastrzeżone. Ta książka jest objęta ochroną prawa autorskiego i nie może być reprodukowana w całości ani w części, bez uprzedniej pisemnej zgody autora.

wielkieemocje.pl