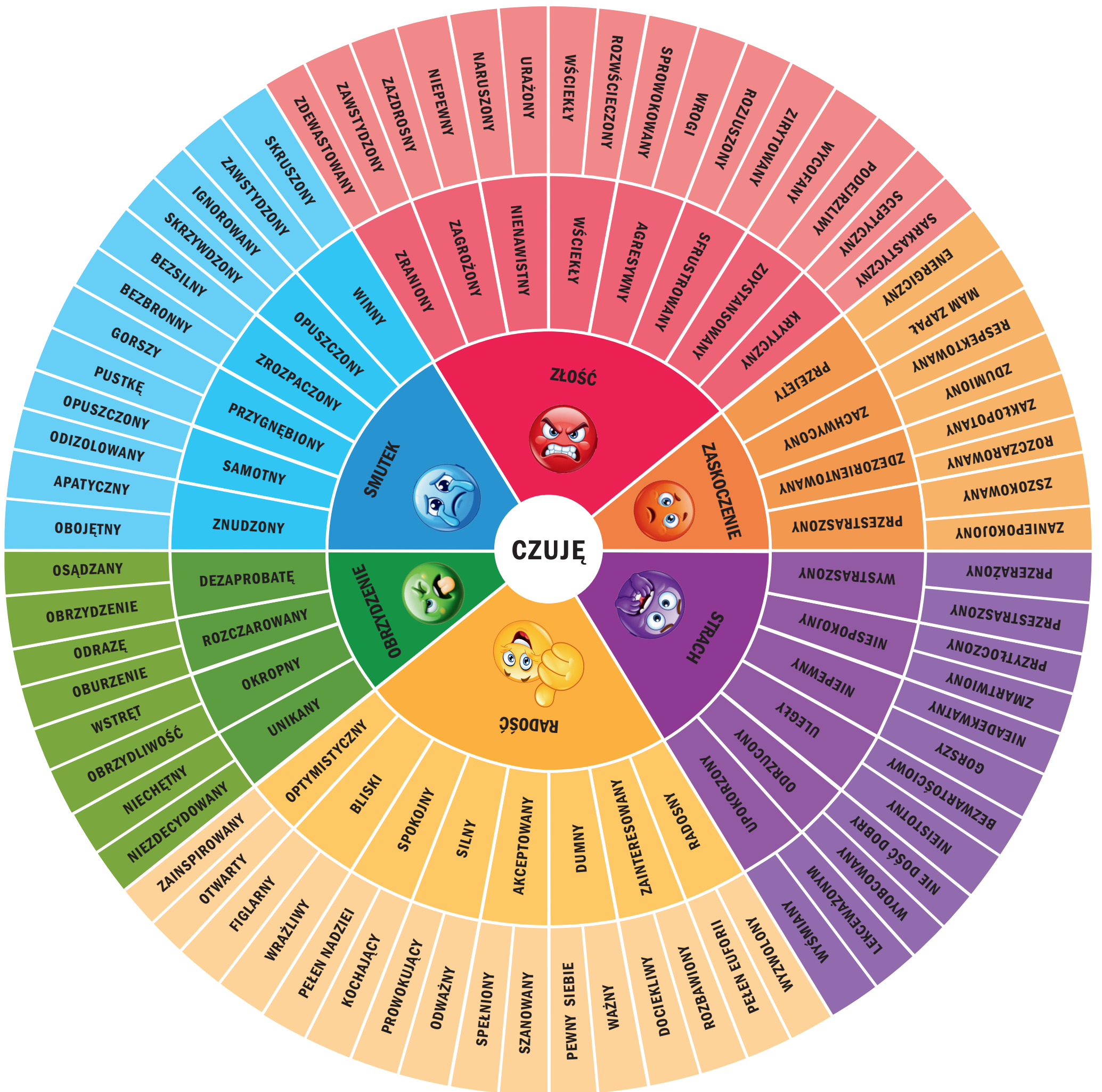
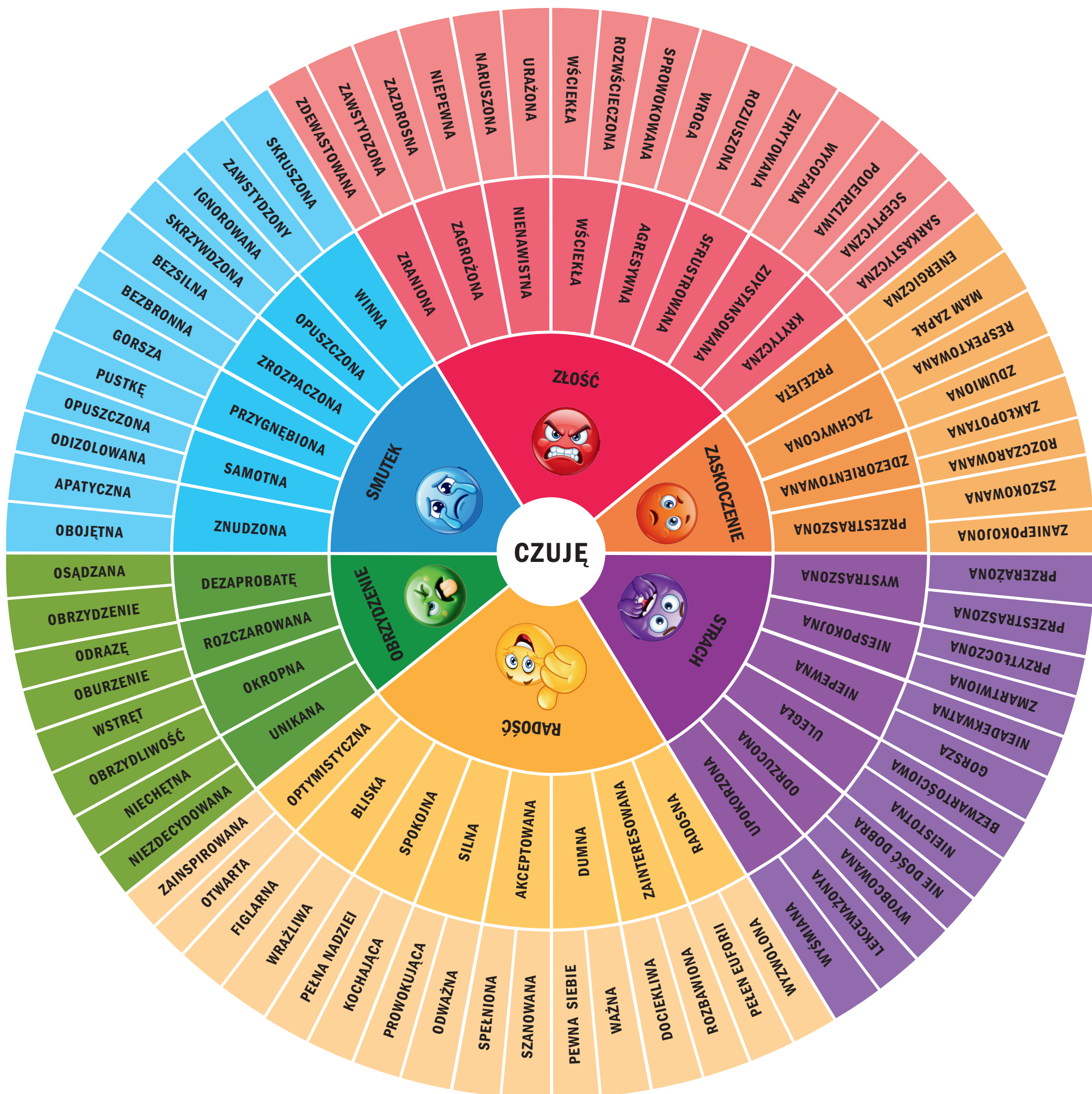


KOŁO EMOCJI

dla chłopca



dla dziewczynki



KOŁO EMOCJI

Oto prosty przewodnik, jak krok po kroku pracować z kołem.

Wprowadzenie – wprowadź koło w spokojnym momencie

- Nie pokazuj koła w trakcie histerii lub silnego płaczu.
- Wybierz moment, gdy dziecko jest zrelaksowane i otwarte.
- Możesz nazwać koło „mapą skarbów” lub „pogodynką” wewnętrznych emocji.

Krok 1 – Lokalizacja emocji w ciele

- Zanim przejdziesz do koła, zapytaj dziecko: *„Gdzie w ciele to czujesz?”*.
- Zajrzyj do dodatku „Gdzie mieszka emocja”, który pomoże dziecku zlokalizować emocje w jego własnym ciele. Z niego dziecko dowie się, że np. złość często mieszka w zaciśniętych pięściach lub gorących policzkach a strach objawia się drżeniem nóg lub uciskiem w brzuchu.
- Teraz poproś dziecko o wskazanie na kole emoji (buźki), która najbardziej pasuje do jego samopoczucia.

Krok 2 – Nadanie nazwy

- Używaj prostych komunikatów: *„Widzę, że twój palec jest na czerwonym polu. To złość. To normalne, że ją czujesz”*.
- Unikaj dzielenia emocji na „dobre” i „złe” – wszystkie są dziecku potrzebne.
- Potwierdź, że dziecko ma prawo czuć to, co czuje.
- Powiedz: *„Każdy czasem czuje złość/smutek, ja też. Masz do tego pełne prawo”*.

Krok 3 – Potwierdź bazę, zasada: „Najpierw pień, potem gałęzie”

- Zanim przejdziesz dalej, upewnij się, że dziecko dobrze czuje główną emocję.
- Przykład: *„Sprawdziliśmy na kole, że teraz mieszka w Tobie złość. Zobacz, ta złość ma mniejsze rączki. Poszukajmy, która jest Twoja”*.

i tak krok po kroku, emocja po emocji, zapoznaj swojego malucha z kolejnymi emocjami. Rób to jednak powoli. Nie wszystko na raz. Nauka rozpoznawania i radzenia sobie z emocjami to długi proces, rozłożony na lata. Bądź cierpliwa i wyrozumiała. Małymi krokami dotrzecie do celu.

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