

ZESTAW IDENTYFIKACJI I MONITOROWANIA EMOCJI

Koło emocji, check-in, karty emocji
i dziennik do rozpoczynania sesji z jasną intencją
oraz obserwowania rozwoju dziecka.





PRAWA AUTORSKIE

© Zestaw Identyfikacji i Monitorowania Emocji.
Wszelkie prawa zastrzeżone.

.....

Ten materiał został przygotowany do użytku edukacyjnego, terapeutycznego i psychoedukacyjnego. Może być wykorzystywany przez specjalistów podczas sesji, zajęć, konsultacji lub jako wsparcie pracy domowej dziecka.

.....

Zabrania się odsprzedaży, kopiowania, rozpowszechniania, publikowania lub udostępniania całości albo fragmentów materiału bez pisemnej zgody właściciela praw.

.....

Materiał nie zastępuje diagnozy, terapii ani indywidualnej oceny specjalisty. Powinien być używany z uwzględnieniem wieku dziecka, jego możliwości rozwojowych oraz kontekstu rodzinnego.





SPIIS TREŚCI



00 Okładka

01 Prawa autorskie

02 Spis treści

03 Wprowadzenie



04 Moduł 01:
Rozpoznawanie
i nazywanie emocji

05 Czym są emocje?

06 Moje koło emocji

07 Jak silna jest ta emocja?

08 Gdzie czuję emocję w ciele?

09 Karta pierwszego rozpoznania emocji



10 Moduł 02:
Codzienny
check-in emocjonalny

11 Jak się dziś czuję?

12 Rano, po południu i wieczorem

13 Co się wydarzyło i co poczułem/poczułam?

14 Co mi dziś pomogło?



15 Moduł 03:
Karty emocji
i pytania otwierające

16 Karty emocji: przyjemne stany

17 Karty emocji: trudne stany

18 Pytania otwierające sesję

19 Wybierz kartę i opowiedz



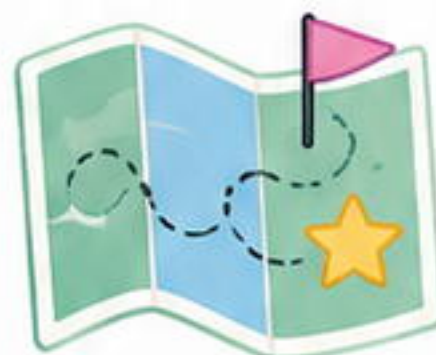
20 Moduł 04:
Dziennik emocji
i śledzenie postępów

21 Tygodniowy dziennik emocji

22 Zdarzenie, myśl, emocja i reakcja

23 Moje małe postępy

24 Notatka specjalisty lub opiekuna



25 Moduł 05:
Sesje z intencją
i mapa rozwoju dziecka

26 Intencja na dzisiejszą sesję

27 Cel sesji i mikroplan działania

28 Mapa rozwoju emocjonalnego dziecka

29 Podsumowanie i kolejne kroki

JAK KORZYSTAĆ Z TEGO ZESTAWU



Ten zestaw został stworzony po to, aby pomóc dziecku zauważać, nazywać i lepiej rozumieć własne emocje. Materiał może być używany na początku sesji, w trakcie rozmowy, jako ćwiczenie podsumowujące albo jako krótka praca domowa.



Każda strona prowadzi dziecko krok po kroku: od rozpoznania emocji, przez ocenę jej siły, zauważenie sygnałów z ciała, aż po zapisanie tego, co pomogło lub co warto omówić dalej.



Specjalista może korzystać z kart elastycznie. Nie trzeba wykonywać wszystkich ćwiczeń po kolei. Najważniejsze jest dopasowanie tempa pracy do wieku dziecka, jego gotowości, poziomu zmęczenia oraz aktualnego stanu emocjonalnego.



W tym materiale słowo „emocja” oznacza to, co dziecko czuje w środku. Może to być na przykład radość, smutek, złość, strach, spokój, wstyd albo frustracja. Wszystkie emocje są ważne, ponieważ przekazują informacje o potrzebach dziecka.



Celem nie jest szybkie usunięcie emocji.
Celem jest pomóc dziecku ją zauważyć, nazwać,
zrozumieć i bezpiecznie przeżyć.



zauważam



nazywam



rozumiem

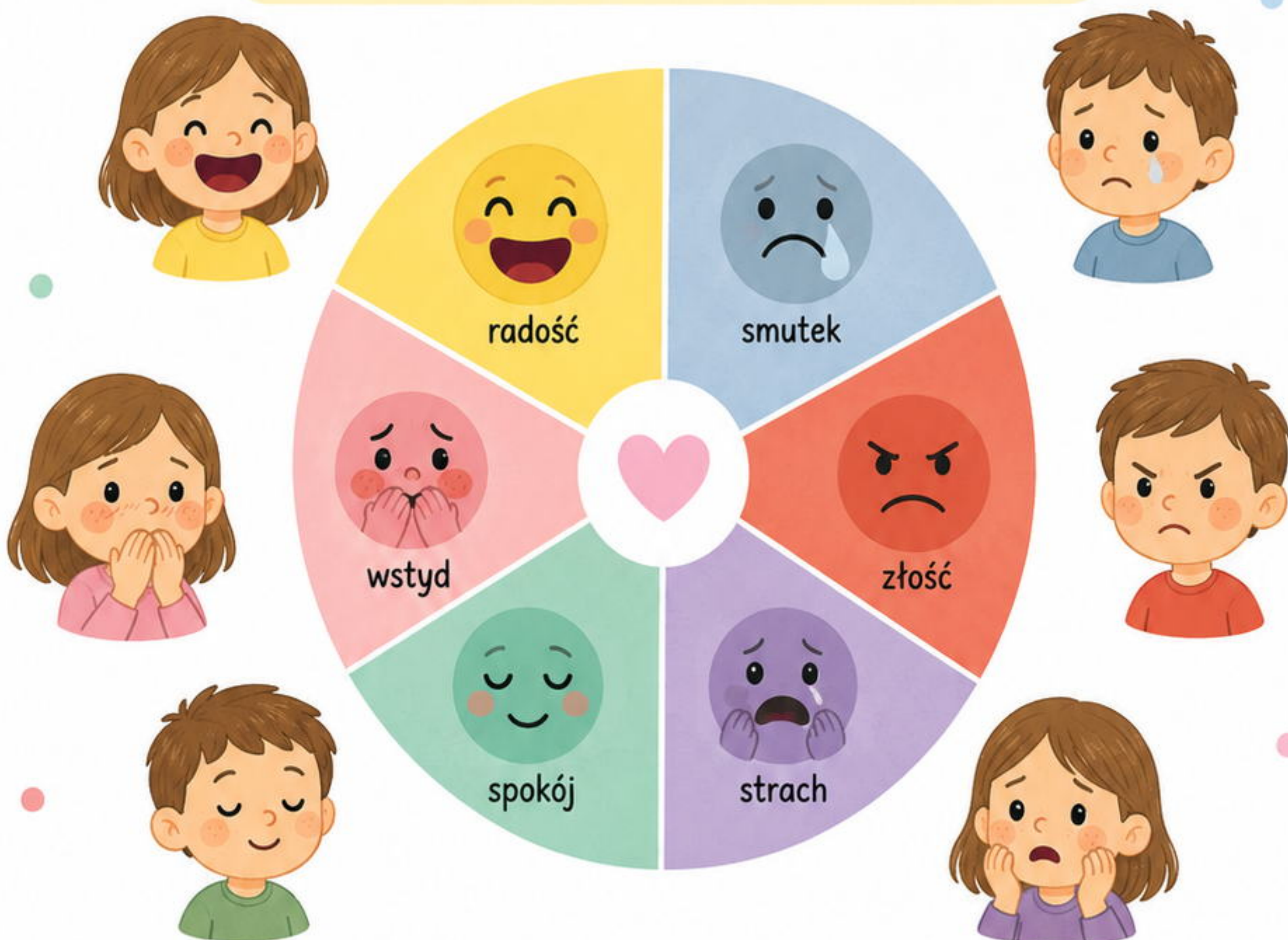


wyбирам
pomocną reakcję

Moduł 01

ROZPOZNAWANIE I NAZYWANIE EMOCJI

Zanim dziecko nauczy się regulować emocje, potrzebuje najpierw je zauważyć i nazwać.



W tym module dziecko uczy się rozpoznawać różne emocje, określać ich siłę oraz zauważać, gdzie pojawiają się w ciele. To pierwszy krok do spokojniejszej rozmowy i lepszego rozumienia siebie.

CZYM SĄ EMOCJE?



radość

Radość może mówić:
„To jest dla mnie miłe”.



smutek

Smutek może mówić:
„Czegoś mi brakuje”.



złość

Złość może mówić:
„Coś mi przeszkadza”.



strach

Strach może mówić:
„Potrzebuję bezpieczeństwa”.



wstyd

Wstyd może mówić:
„Boję się oceny”.



spokój

Spokój może mówić:
„Teraz czuję się bezpiecznie”.

Emocje to sygnały z naszego wnętrza. Pokazują nam, że coś jest dla nas ważne. Czasem emocje są przyjemne, a czasem trudne. Wszystkie jednak mogą nam coś powiedzieć.



Wyjaśnienie trudniejszego słowa:

„Sygnał” to znak, który coś pokazuje. Emocja jest takim znakiem z ciała i umysłu.

Przykład:

Jeśli ktoś zabierze dziecku zabawkę, dziecko może poczuć złość. Ta złość pokazuje, że zabawka była dla niego ważna albo że potrzebuje sprawiedliwości.



Nie ma złych emocji.
Są emocje łatwe, trudne,
ciche, głośne, małe
i bardzo silne.



MOJE KOŁO EMOCJI



Dziś wybieram emocję: _____

Wybrałem/wybrałam tę emocję, ponieważ: _____

Ta emocja jest dla mnie:

☐ łatwa

☐ trochę trudna

☐ bardzo trudna

☐ jeszcze nie wiem

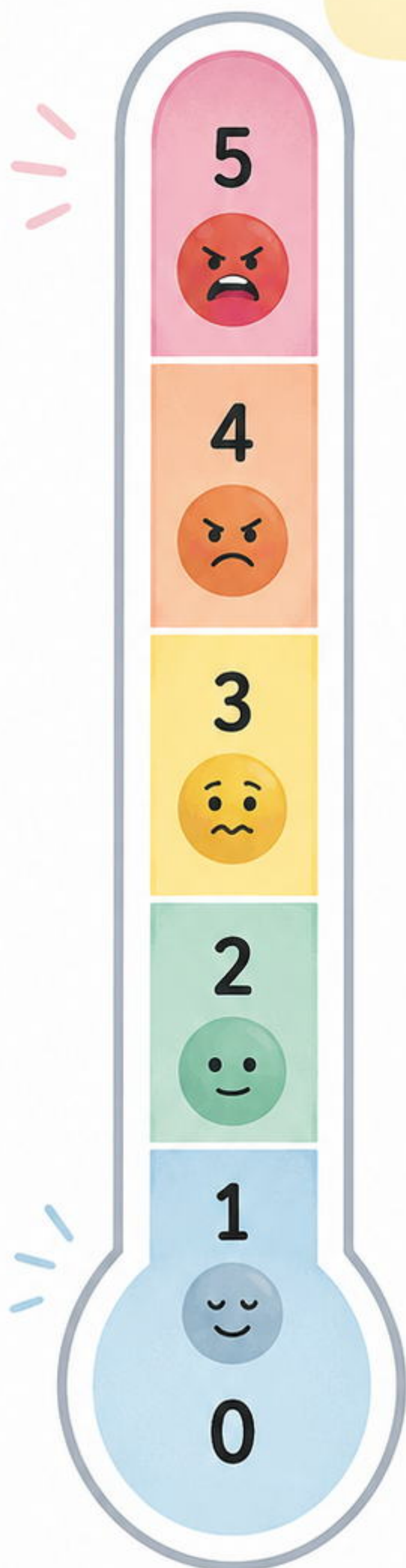


Instrukcja dla specjalisty: Poproś dziecko, aby wskazało jedną lub dwie emocje. Jeśli dziecko nie potrafi wybrać, zaproponuj: „Możesz wskazać tę, która jest najbliższej tego, co czujesz”.

JAK SILNA JEST TA EMOCJA?



Każda emocja może mieć różną siłę. Czasem jest mała i prawie jej nie zauważamy. Czasem jest tak duża, że trudno nam spokojnie myśleć albo mówić.



Skala emocji:

- 0 — prawie nic nie czuję
- 1 — czuję bardzo lekko
- 2 — czuję trochę
- 3 — czuję wyraźnie
- 4 — czuję bardzo mocno
- 5 — emocja jest ogromna i trudna do zatrzymania



Moja emocja to: _____

Jej siła to:



Kiedy emocja ma siłę 4 albo 5, najbardziej potrzebuję:

- ☐ ciszy
- ☐ oddechu
- ☐ rozmowy
- ☐ przerwy
- ☐ ruchu
- ☐ przytulenia
- ☐ rysowania
- ☐ innej pomocy: _____



Wyjaśnienie trudniejszego słowa:

„Intensywność” oznacza siłę emocji.

Im wyższa liczba, tym mocniej dziecko ją odczuwa.



GDZIE CZUJĘ EMOCJĘ W CIELE?



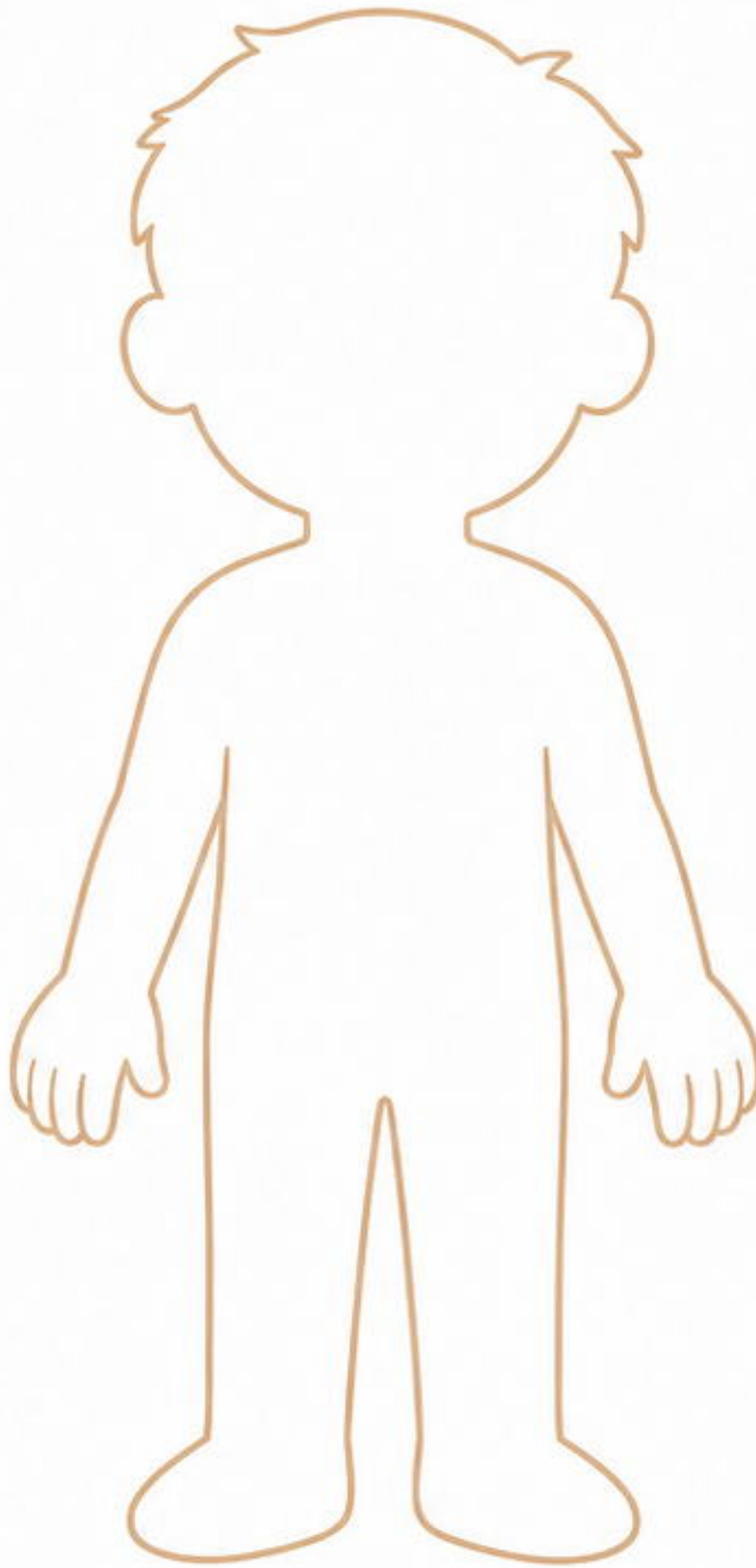
Emocje mieszkają nie tylko w myślach. Czasem czujemy je także w ciele.

POLECENIE DLA DZIECKA:

Zaznacz na sylwetce miejsce, w którym czujesz swoją emocję.

MOŻLIWE SYGNAŁY Z CIAŁA:

- ☐ szybkie bicie serca
- ☐ ściśnięty brzuch
- ☐ napięte dłonie
- ☐ ciężka głowa
- ☐ gułka w gardle
- ☐ gorąca twarz
- ☐ drżące nogi
- ☐ zmęczone ciało
- ☐ napięte ramiona
- ☐ inny sygnał: _____



..... serce



..... brzuch



..... głowa



..... dłonie



..... gardło

PYTANIA POMOCNICZE:

Moja emocja jest najbardziej widoczna w:

Moje ciało próbuje mi powiedzieć:

Teraz moje ciało potrzebuje:



WYJAŚNIENIE TRUDNIEJSZEGO SŁOWA:

„Sygnał z ciała” to odczucie, które pomaga zauważyć emocję, na przykład napięcie, ciepło, ból brzucha albo szybki oddech.



KARTA PIERWSZEGO ROZPOZNANIA EMOCJI



Data: _____



Dziś czuję: _____



Najsilniejsza emocja to: _____



Czuję tę emocję
w ciele tutaj:

Siła tej emocji: 0 1 2 3 4 5

○ ○ ○ ○ ○ ○



Ta emocja pojawiła się,
kiedy:

Najbardziej potrzebuję teraz:

- | | | | |
|---|------------------------------------|---|---|
| ☐ spokoju | ☐ rozmowy | ☐ zabawy | ☐ przerwy |
| ☐ ruchu | ☐ rysowania | ☐ pomocy dorosłego | ☐ czasu dla siebie |
| ☐ czegoś innego: _____ | | | |



Chcę dziś porozmawiać o: _____



Nie chcę dziś poruszać tematu: _____



Notatka specjalisty:



Zachowanie dziecka: _____

Poziom gotowości do rozmowy: _____

Temat przewodni sesji: _____

Obserwacje do kolejnego spotkania: _____

Moduł 02

CODZIENNY CHECK-IN EMOCJONALNY

Krótkie zatrzymanie pomaga dziecku zauważyć,
co czuje, zanim zacznie mówić o trudniejszych sprawach.



W tym module dziecko uczy się sprawdzać swój nastrój,
poziom energii, zmiany emocji w ciągu dnia oraz to,
co pomaga mu poczuć się bezpieczniej.
Check-in może trwać tylko kilka minut, ale daje specjaliście
ważne informacje o stanie dziecka.



Jak się dziś czuję?



Zatrzymaj się na chwilę.
Sprawdź, co dzieje się dzisiaj w twoim środku.

1 Dzisiaj czuję się:



☐ radośnie



☐ złości mnie coś



☐ czuję ciekawość



☐ spokojnie



☐ boję się czegoś



☐ czuję napięcie



☐ smutno



☐ czuję zmęczenie



☐ jeszcze nie wiem

☐ inaczej: _____

2 Mój poziom energii:



1 — mam
bardzo mało energii



2 — mam
trochę energii



3 — mam
średnio energii



4 — mam
dużo energii



5 — mam
bardzo dużo energii

3 Dzisiaj chcę:



☐ mówić dużo



☐ rysować zamiast mówić



☐ mówić trochę



☐ najpierw chwilę pobyc w ciszy



☐ mówić bardzo mało



☐ zacząć od zabawy lub kart

Jedna rzecz, którą chcę, żeby dorosły dziś wiedział: _____



Wyjaśnienie trudniejszego słowa:

„Gotowość” oznacza, na ile dziecko czuje, że może teraz rozmawiać, rysować, słuchać albo współpracować.



RANO, PO POŁUDNIU I WIECZOREM



Emocje mogą zmieniać się w ciągu dnia. To normalne.
Możesz czuć coś innego rano, coś innego po południu i coś innego wieczorem.



RANO

Czułem/czułam: _____

Siła emocji od 0 do 5: _____

Co mogło mieć wpływ? _____



PO POŁUDNIU

Czułem/czułam: _____

Siła emocji od 0 do 5: _____

Co mogło mieć wpływ? _____



WIECZOREM

Czułem/czułam: _____

Siła emocji od 0 do 5: _____

Co mogło mieć wpływ? _____



Kiedy było mi dziś najłatwiej? _____



Kiedy było mi dziś najtrudniej? _____



Co zauważam po spojrzeniu na cały dzień? _____



Instrukcja dla specjalisty: Użyj tej strony, gdy chcesz zobaczyć rytm emocjonalny dziecka w ciągu dnia albo tygodnia. Możesz także poprosić opiekuna, aby pomógł dziecku wypełnić stronę w domu.



CO SIĘ WYDARZYŁO I CO POCZUŁEM/POCZUŁAM?



Emocja często ma swoją historię.
Spróbujmy spokojnie sprawdzić, co się wydarzyło.



1

Krok 1:
Co się wydarzyło?

Miejsce na opis lub rysunek: _____



2

Krok 2:
Co wtedy
poczułem/poczułam?

Moja emocja: _____



3

Krok 3:
Jak silna
była ta emocja?

0 1 2 3 4 5



4

Krok 4:
Co zrobiłem/
zrobiłam potem?

Moja reakcja: _____



5

Krok 5:
Co mogłoby mi
pomóc następnym
razem?

Pomocna rzecz: _____

Wyjaśnienie trudniejszego słowa: ↙



„Reakcja” to to, co robimy po pojawieniu się emocji. Reakcją może być płacz, krzyk, cisza, odejście, prośba o pomoc, rysowanie albo przytulenie się do kogoś bliskiego.



Najpierw zauważam,
potem nazywam,
a dopiero później
szukam rozwiązania.





Co mi dziś pomogło?



Każdego dnia może wydarzyć się coś, co choć trochę pomaga.
Warto to zauważyć i zapamiętać.

Dzisiaj pomogło mi:



☐ rozmowa
z kimś bliskim



☐ przytulenie



☐ chwila ciszy



☐ zabawa



☐ rysowanie



☐ spokojne
oddychanie



☐ odpoczynek



☐ spacer



☐ muzyka



☐ bycie samemu/samą
przez chwilę



☐ ruch



☐ ulubiona zabawka



☐ pomoc dorosłego



☐ coś innego:

Po tym poczułem/poczułam: _____

Moje ciało stało się:



☐ spokojniejsze



☐ luźniejsze



☐ mniej napięte



☐ bardziej
zmęczone



☐ bardziej
bezpieczne



☐ nie wiem
jeszcze

Jedna rzecz, którą chcę zapamiętać na trudniejszy dzień: _____



Wyjaśnienie trudniejszego słowa:

„Zasób” to coś, co pomaga dziecku poradzić sobie lepiej.

Zasobem może być osoba, rzecz, miejsce, czynność albo dobre wspomnienie.

Moduł 03

KARTY EMOCJI I PYTANIA OTWIERAJĄCE

Kiedy trudno zacząć mówić, karta może być pierwszym bezpiecznym krokiem do rozmowy.



W tym module specjalista otrzymuje gotowe karty emocji oraz pytania, które pomagają dziecku wybrać temat rozmowy, nazwać stan wewnętrzny i opowiedzieć o sobie bez presji. Dziecko może mówić, wskazywać, rysować albo wybierać odpowiedzi.

KARTY EMOCJI: PRZYJEMNE STANY

Wytnij karty wzdłuż przerywanych linii i używaj ich każdego dnia.



1

Radość



Czuję, że coś
mnie cieszy.

2

Spokój



Moje ciało i myśli
są spokojniejsze.

3

Duma



Zrobiłem/zrobiłam
coś ważnego
dla siebie.

4

Ciekawość



Chcę coś sprawdzić,
poznać albo
zrozumieć.

5

Nadzieja



Wierzę, że może
być lepiej.

6

Wdzięczność



Zauważam coś
dobrego.

7

Bezpieczeństwo



Czuję, że mogę
być sobą.

8

Ulga



Coś trudnego
stało się trochę
lżejsze.



Instrukcja dla specjalisty: Poproś dziecko, aby wybrało kartę, która najbardziej pasuje do dzisiejszego dnia. Możesz też zapytać: „Której emocji chciałbyś/chciałabyś mieć dziś więcej?”

KARTY EMOCJI: TRUDNE STANY



1. Smutek



Czuję stratę, brak
albo ciężar w środku.

2. Złość



Coś mi przeszkadza
albo wydaje się
niesprawiedliwe.

3. Strach



Potrzebuję poczuć
się bezpiecznie.

4. Wstyd



Chcę się schować
albo boję się oceny.

5. Frustracja



Coś nie idzie tak,
jak chciałem/chciałam.

6. Samotność



Brakuje mi bliskości
albo zrozumienia.

7. Zazdrość



Widzę, że ktoś ma coś,
czego też pragnę,

8. Niepewność



Nie wiem, co się stanie
albo co zrobić.



Instrukcja dla specjalisty: Nie poprawiaj od razu wyboru dziecka.
Najpierw przyjmij odpowiedź, a potem zapytaj spokojnie:
„Co sprawia, że ta karta pasuje?”



Trudna emocja nie oznacza,
że dziecko jest trudne.
Oznacza, że dziecko coś przeżywa.





PYTANIA OTWIERAJĄCE SESJĘ



Wybierz jedno pytanie na początek:

1.

Z jaką emocją dziś przychodzisz?



7.

O czym dziś nie chcesz rozmawiać?



2.

Co było dziś dla ciebie najłatwiejsze?



8.

Co twoje ciało próbuje ci powiedzieć?



3.

Co było dziś dla ciebie najtrudniejsze?



9.

Czego potrzebujesz ode mnie na początku spotkania?



4.

Gdyby twój dzień miał kolor, jaki by był?



10.

Co chciałbyś/chciałabyś zabrać ze sobą po tej sesji?



5.

Która karta najlepiej pokazuje twój nastrój?



11.

Co było dziś małym sukcesem?



6.

O czym chcesz dziś porozmawiać?



12.

Co chcesz narysować zamiast opowiadać?



Instrukcja dla specjalisty:

Pytania powinny być zaproszeniem, nie przesłuchaniem. Daj dziecku czas, możliwość wyboru i prawo do odpowiedzi przez rysunek, gest albo wskazanie karty.



Wyjaśnienie trudniejszego słowa:

„Intencja” to spokojny zamiar lub kierunek pracy, na przykład: „Chcę dziś lepiej zrozumieć moją złość”.



Wybierz kartę i opowiedz



Instrukcja dla dziecka: Wybierz jedną kartę, która pasuje do ciebie dzisiaj. Możesz o niej opowiedzieć, narysować ją albo tylko wskazać.



Wybrana karta: _____

Ta karta pasuje, ponieważ: _____

Kiedy ostatnio czułem/czułam coś podobnego? _____

Co wtedy zrobiłem/zrobiłam? _____

Co pomogło mi choć trochę? _____

Co mogłoby mi pomóc następnym razem? _____

Jedno zdanie, które chcę dziś zapamiętać: _____

Mogę pokazać swoją odpowiedź przez:

☐

słowa

☐

rysunek

☐

gest

☐

wskazanie
obrazka

☐

wybór
drugiej karty

☐

chwilę
ciszy



Instrukcja dla specjalisty: Jeśli dziecko nie chce pisać, pozwól mu narysować odpowiedź albo wskazać ją gestem. Najważniejsze jest nawiązanie kontaktu i spokojne zauważenie emocji.

Moduł 04

DZIENNIK EMOCJI I ŚLEDZENIE POSTĘPÓW

To, co zapisane, łatwiej zauważyć, zrozumieć i omówić.

Dzisiaj czuję:

radość smutek spokój

strach złość wstyd

Co się wydarzyło?

Co mi pomogło?

Mój postęp:

Czego jestem dumny/dumna?

W tym module dziecko uczy się zapisywać emocje w prosty i bezpieczny sposób. Dziennik pomaga zobaczyć, które emocje pojawiają się najczęściej, co je wywołuje, co pomaga oraz jakie małe postępy dziecko robi między spotkaniami.



TYGODNIOWY DZIENNIK EMOCJI



W tym tygodniu obserwuję moje emocje.

	Poniedziałek	Najważniejsza emocja: _____	Siła emocji od 0 do 5: _____	Co mi pomogło? _____
	Wtorek	Najważniejsza emocja: _____	Siła emocji od 0 do 5: _____	Co mi pomogło? _____
	Środa	Najważniejsza emocja: _____	Siła emocji od 0 do 5: _____	Co mi pomogło? _____
	Czwartek	Najważniejsza emocja: _____	Siła emocji od 0 do 5: _____	Co mi pomogło? _____
	Piątek	Najważniejsza emocja: _____	Siła emocji od 0 do 5: _____	Co mi pomogło? _____
	Sobota	Najważniejsza emocja: _____	Siła emocji od 0 do 5: _____	Co mi pomogło? _____
	Niedziela	Najważniejsza emocja: _____	Siła emocji od 0 do 5: _____	Co mi pomogło? _____

Emocja, która pojawiała się najczęściej: _____

Najtrudniejszy dzień tygodnia: _____

Najspokojniejszy dzień tygodnia: _____

Jedna rzecz, którą chcę zapamiętać: _____



Instrukcja dla specjalisty: Użyj tej strony jako materiału do rozmowy na kolejnej sesji.
Nie oceniaj wpisów dziecka. Szukaj wzorców, potrzeb i sytuacji, które warto omówić.

Zdarzenie, myśl, emocja i reakcja

Czasem jedna sytuacja uruchamia wiele rzeczy naraz:
myśli, emocje, odczucia w ciele i reakcje.
Możemy to spokojnie rozłożyć na części.

 Krok 1: Zdarzenie Co się stało? _____ _____ _____	➔	 Krok 2: Myśl Co przyszło mi wtedy do głowy? _____ _____ _____	➔	 Krok 3: Emocja Co poczułem/poczułam? _____ _____ _____
 Krok 4: Ciało Co poczuło moje ciało? _____ _____ _____	➔	 Krok 5: Reakcja Co zrobiłem/zrobiłam? _____ _____ _____	➔	 Krok 6: Pomocna odpowiedź Co mogę zrobić następnym razem? _____ _____ _____



Wyjaśnienie trudniejszych słów:

„Zdarzenie” to coś, co się wydarzyło, na przykład rozmowa, kłótnia, zadanie, zmiana planu albo wspomnienie.

„Myśl” to zdanie lub obraz, który pojawia się w głowie.

„Reakcja” to zachowanie po pojawieniu się emocji.



Nie muszę od razu zmieniać wszystkiego.
Najpierw mogę spokojnie zrozumieć, co się stało.



Moje małe postępy

Postęp nie zawsze oznacza wielką zmianę.
Czasem postęp to mały krok, który pokazuje,
że uczę się lepiej rozumieć siebie.

- ☐ nazwać emocję
- ☐ powiedzieć, czego potrzebuję
- ☐ poprosić o pomoc
- ☐ zrobić przerwę
- ☐ użyć spokojnego oddechu
- ☐ narysować to, co czuję
- ☐ powiedzieć „nie wiem”
- ☐ powiedzieć „to dla mnie trudne”
- ☐ wrócić do rozmowy po przerwie
- ☐ zauważyć sygnał z ciała
- ☐ wybrać kartę emocji
- ☐ spróbować jeszcze raz

Mój mały postęp to: _____

Jestem z siebie dumny/dumna, ponieważ: _____

Kto może zauważyć mój postęp razem ze mną? _____

Co chcę ćwiczyć dalej? _____



Wyjaśnienie trudniejszego słowa:

„Postęp” to krok do przodu. Nawet bardzo mały krok może być ważny.



Nie muszę robić wszystkiego idealnie.
Wystarczy, że próbuję zauważać i uczyć się krok po kroku.





Notatka specjalisty lub opiekuna



Data spotkania lub obserwacji: _____

Kontekst obserwacji:

- ☐ sesja indywidualna
- ☐ zajęcia grupowe
- ☐ rozmowa z opiekunem

- ☐ praca domowa
- ☐ sytuacja szkolna
- ☐ inny kontekst: _____



Emocje, które dziecko najczęściej pokazywało lub nazywało:



Sygnały z ciała, które dziecko zauważyło:

Poziom gotowości do rozmowy:

- ☐ niski
- ☐ umiarkowany
- ☐ dobry
- ☐ bardzo dobry
- ☐ zmienny



Co pomagało dziecku podczas pracy?



Co zwiększało napięcie lub trudność?



Temat, który warto kontynuować:



Mały postęp zauważony przez dorosłego:



Sugestia na kolejne spotkanie:



Ważna uwaga: Notatka powinna być konkretna, spokojna i opisowa.

Unikać ocen typu „dziecko było niegrzeczne”.

Lepiej zapisać: „dziecko często odchodziło od stolika i potrzebowało przerw ruchowych”.



Moduł 05

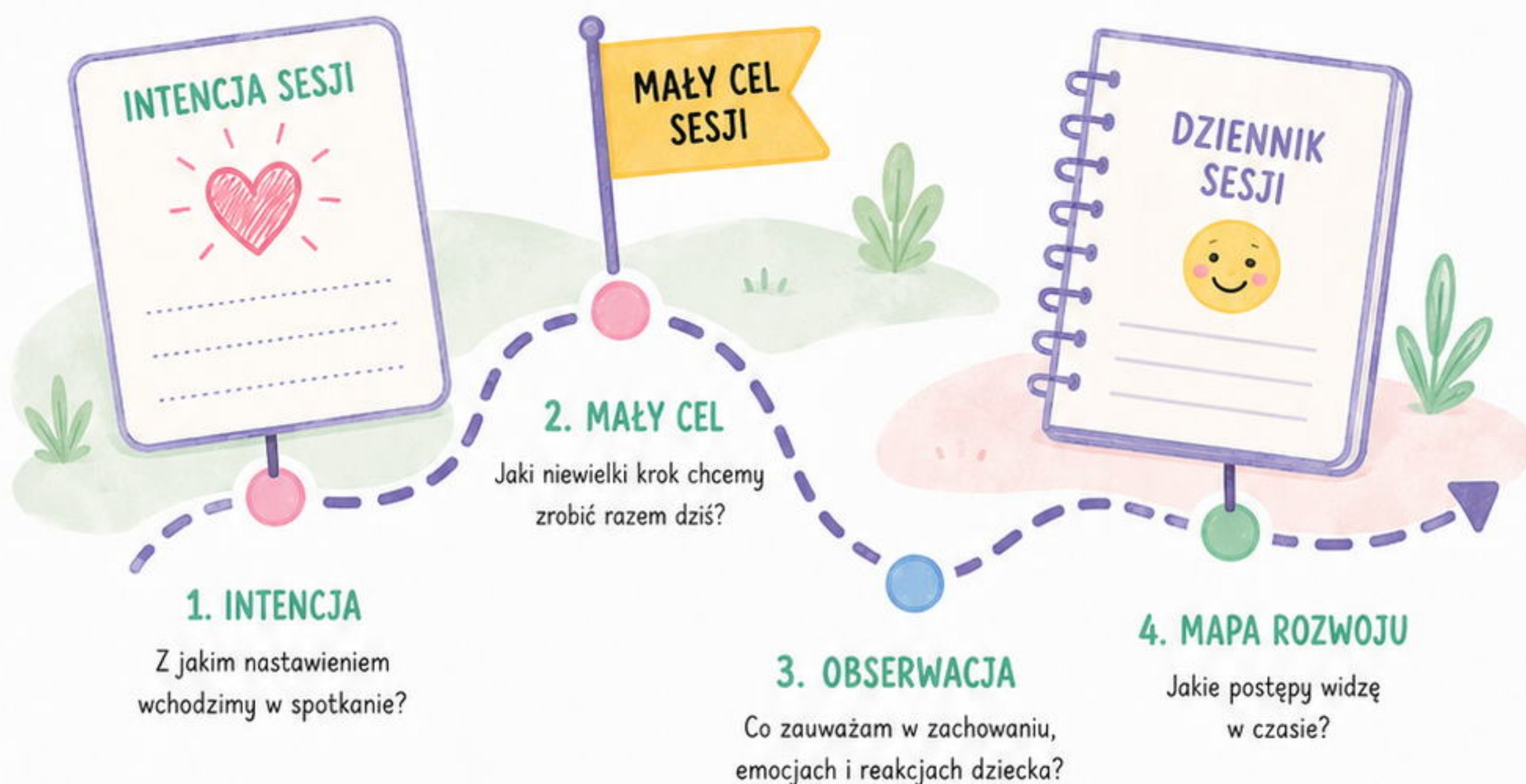


SESJE Z INTENCJĄ I MAPA ROZWOJU DZIECKA

Każde spotkanie może mieć spokojny kierunek, nawet jeśli dziecko zaczyna od ciszy, rysunku albo jednej karty emocji.



W tym module specjalista otrzymuje strony do wyznaczania intencji, określania małego celu sesji oraz obserwowania rozwoju dziecka w czasie. Dzięki temu praca staje się bardziej uporządkowana, a postępy łatwiejsze do zauważenia i omówienia.





Intencja na dzisiejszą sesję



Dzisiejsza data: _____



Na początku sesji czuję: _____

Dzisiaj chcę skupić się na:

- | | |
|--|--|
| ☐ nazwaniu emocji | ☐ znalezieniu tego, co pomaga |
| ☐ zrozumieniu złości | ☐ rozmowie o relacjach |
| ☐ zrozumieniu smutku | ☐ ćwiczeniu proszenia o pomoc |
| ☐ zrozumieniu strachu | ☐ odpoczynku i wyciszeniu |
| ☐ opowiedzeniu o trudnej sytuacji | ☐ czymś innym: _____ |
| ☐ zauważeniu sygnałów z ciała | |



Moja intencja na dziś:

„Dzisiaj chcę spróbować _____.”



Czego potrzebuję od dorosłego?

- | | | |
|---|---|--|
| ☐  spokojnego głosu | ☐  przerwy | ☐  ciszy |
| ☐  więcej czasu | ☐  prostych pytań | ☐  zachęty |
| ☐  możliwości rysowania | ☐  wyboru karty | ☐ innej pomocy: _____ |



Wyjaśnienie trudniejszego słowa:

„Intencja” to spokojny zamiar.
Nie musi być idealnie wykonana. Pomaga tylko nadać kierunek spotkaniu.





Cel sesji i mikroplan działania



Dzisiejszy mały cel:

„Po tej sesji chcę lepiej _____.”

Możliwe cele do wyboru:

- | | |
|--|--|
| ☐ nazwać jedną emocję | ☐ narysować to, co czuję |
| ☐ opowiedzieć o jednej sytuacji | ☐ powiedzieć, czego potrzebuję |
| ☐ znaleźć jedną pomocną rzecz | ☐ zaplanować jedną rzecz na trudny moment |
| ☐ zauważyć jedną reakcję ciała | ☐ zauważyć jeden postęp |
| ☐ wybrać jedną kartę emocji | ☐ zakończyć sesję spokojnie |

Mikroplan działania:



Co może mi przeszkodzić?



Co może mi pomóc?





Wyjaśnienie trudniejszego słowa:

„Mikroplan” to bardzo mały plan. Ma tylko kilka prostych kroków, aby łatwiej było zacząć i dokończyć zadanie.



Mały cel jest lepszy niż zbyt duży cel, którego dziecko nie może wykonać.



MAPA ROZWOJU EMOCJONALNEGO DZIECKA

Zaznacz, jak dziecko radzi sobie obecnie z każdą umiejętnością.



Skala:

1 — potrzebuje dużo wsparcia

2 — czasem próbuje

3 — radzi sobie z pomocą

4 — coraz częściej radzi sobie samodzielnie

5 — robi to pewnie i regularnie



1. Rozpoznaje emocje	1	2	3	4	5
2. Nazywa emocje słowami, kartą lub rysunkiem	1	2	3	4	5
3. Określa siłę emocji	1	2	3	4	5
4. Zauważa sygnały z ciała	1	2	3	4	5
5. Opowiada o sytuacji związanej z emocją	1	2	3	4	5
6. Rozpoznaje, co mu pomaga	1	2	3	4	5
7. Prosi o wsparcie	1	2	3	4	5
8. Wraca do spokoju po trudnej emocji	1	2	3	4	5



Obszar, który najbardziej się rozwija: _____



Obszar, który potrzebuje więcej wsparcia: _____



Następny mały krok: _____



Ważna uwaga: Ta mapa nie służy do oceniania dziecka.

Służy do zauważania kierunku rozwoju i planowania dalszej pomocy.



Podsumowanie i kolejne kroki

Po pracy z emocjami warto zatrzymać się i sprawdzić, co zostało zauważone.

-  Najważniejsza emocja, którą dziś lepiej rozumiem: _____
-  Jedna rzecz, której dowiedziałem/dowiedziałam się o sobie: _____
-  Jedna rzecz, która pomaga mi w trudnych chwilach: _____
-  Jedna osoba, do której mogę zwrócić się po wsparcie: _____
-  Jedna rzecz, którą chcę ćwiczyć dalej: _____

 **Mój kolejny mały krok:**

„Następnym razem spróbuję _____.”



Dla specjalisty:

Co warto kontynuować
na kolejnych spotkaniach?

Co warto przekazać opiekunowi
w prosty i wspierający sposób?

Jaki materiał z zestawu najlepiej wykorzystać ponownie?

☐

koło emocji



karta pierwszego
rozpoznania emocji

☐

check-in

☐

karty emocji

☐

dziennik
tygodniowy



mapa
rozwoju

☐

karta
intencji

☐

mikroplan
działania



**Moje emocje są ważne.
Mogę uczyć się je rozumieć
krok po kroku.**

