



CZASEM WYSTARCZY JEDNO PYTANIE, BY OTWORZYĆ WAŻNĄ ROZMOWĘ O EMOCJACH.

Rozmowy o emocjach mogą być trudne, bo czasem sami nie wiemy, co czujemy. Bo nie zawsze umiemy znaleźć właściwe słowa. Bo boimy się, że powiemy coś nie tak. Ale właśnie te rozmowy najbardziej zbliżają. Pomagają dzieciom lepiej rozumieć siebie i widzieć, że są ważne ze wszystkim, co czują.

Ta kartka to prosty punkt wyjścia.

Zadaj pytanie.

Posłuchaj odpowiedzi.

I odpowiedz też coś od siebie.

Nie szukaj "dobrych odpowiedzi".

Tu chodzi o bycie razem i poznawanie siebie nawzajem.

Przygody Cudaków



PYTANIA DO ROZMOWY PO PRZECZYTANIU HISTORII

1. O EMOCJI

Co on/ona czuł(a)?
Czy to było miłe czy niemiłe uczucie?
Czy to było duże czy małe uczucie?
Gdzie w ciele czuć taką emocję?
Jak wygląda ta emocja? (kolor? kształt?)

2. O DZIECKU

Czy Ty też tak kiedyś czułeś?
Kiedy ostatnio?
Co wtedy zrobiłeś?
Czy ktoś był obok Ciebie?
Co by Ci wtedy pomogło?

ZAPYTAJ

3. O RADZENIU SOBIE

Co można zrobić, kiedy tak się czujemy?
Czy lepiej wtedy przytulić czy pobiegać?
Czy ta emocja szybko znika czy potrzebuje czasu?
Kto może pomóc?

4. O RELACJI

Co powiedziałałabyś temu bohaterowi?
Jak można komuś pomóc, kiedy tak się czuje?
Czy ta emocja coś ważnego mówi?

5. MAŁE PYTANIA DLA MŁODSZYCH DZIECI

(2-4 LATA)

Wesoły czy smutny?
Pokaż minę tej emocji.
Jak robi ta emocja? (tup, bum, ciii?)
Czego potrzebujesz teraz?