

The background is a vibrant, abstract collage of colors including teal, orange, purple, and black. It features various shapes like circles, stripes, and dots. A large, white, hand-drawn circular frame is centered on the page, containing the text.

# PODRÓŻE WEWNĄTRZ SIEBIE

Kreatywne Karty Pracy  
dla Dzieci i Młodzieży

psychodia

imię:

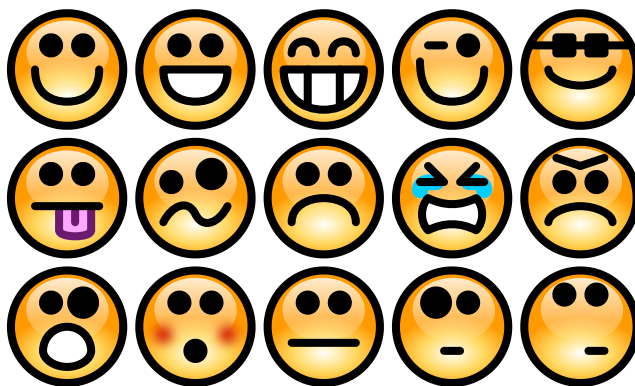
data:

# MAPA EMOCJI

Cel: Poznanie i zrozumienie swoich emocji, a także praktyka umiejętności nazywania i wyrażania uczuć.

Materiały: pisaki/kredki.

Instrukcja: Wypisz w rubrykach emocje, których doświadczyłeś/aś w ciągu ostatniego tygodnia, każdą emocję pokoloruj na odpowiadający jej według ciebie kolor, narysuj przy każdej emocji symbol lub obraz który ci się z nią kojarzy.




## Tytuł Karty Pracy: "Mapa Emocji"

**Cel:** Poznanie i zrozumienie swoich emocji, a także praktyka umiejętności nazywania i wyrażania uczuć.

**Materiały:** Karta pracy "Mapa Emocji", pisaki/kredki.

**Zasady:**

**Krok 1: Nazwij swoje emocje**

Poproś uczniów, aby wypisali w rubrykach wszystkie emocje, których doświadczyli w ciągu ostatniego tygodnia.

**Krok 2: Kolorowe Emocje**

Zaproponuj, aby uczniowie przypisali każdej wypisanej emocji kolor. Na przykład, mogą poczuć, że gniew to czerwień, smutek to niebieski, a radość to żółty.

**Krok 3: Rysuj swoje emocje**

Zaproponuj, aby uczniowie narysowali obraz lub symbol, który dla nich reprezentuje każdą zaznaczoną emocję. Może to być cokolwiek – od burzy dla gniewu, do słońeczka dla szczęścia. Niech narysują te obrazy na swojej mapie emocji.

**Krok 4: Refleksja**

Zaproponuj kilka pytań do dyskusji lub refleksji pisemnej. Na przykład:

- Które emocje były najłatwiejsze do nazwania i dlaczego?
- Czy były jakieś emocje, które cię zaskoczyły?
- Jak czujesz się teraz, po pracy nad swoją mapą emocji?

**Krok 5: Dzielenie się i dyskusja.**

Jeśli jest to odpowiednie i uczniowie czują się na tyle komfortowo, pozwól im podzielić się swoimi mapami emocji z grupą i omówić swoje doświadczenia.

Ta karta pracy pozwala dzieciom i młodzieży eksplorować swoje emocje w bezpieczny i kreatywny sposób. Jest to również doskonałe narzędzie dla nauczycieli, rodziców i terapeutów, aby lepiej zrozumieć, co ich uczniowie/pacjenci/dzieci przechodzą na poziomie emocjonalnym.