

# Dziennik uczucí

## Pomoce



*DZIENNIK UCZUCÍ* może pomóc twojemu dziecku, by umiało rozpoznać jak się czuje i zrozumieć, że nasze uczucia się zmieniają.

Każdego dnia postaraj się przeznaczyć trochę czasu na rozmowę z dzieckiem o tym, jak się czuło w tym dniu, jakie były jego uczucia. Jeśli dziecko przeżywa trudne chwile (odczuwa niepokój, osamotnienie, smutek lub frustrację) powiedz mu, że tak się możemy czuć, gdy przeżywamy trudności i jest to zupełnie normalne, że tak się czujemy, zwłaszcza biorąc pod uwagę to wszystko, co się dzieje wokół.

Można użyć obrazków z *TABELI UCZUCÍ*, aby pomóc dziecku wyrazić i nazwać swoje uczucia.

**Dzisiaj czułem się**  
(Napisz zdanie)

**Dzisiaj czułem się**  
(Narysuj rysunek)

**Jedna rzecz,  
która sprawiła,  
że czułem się  
szczęśliwy**  
(Narysuj lub napisz zdanie)

Poniedziałek			
Wtorek			
Środa			
Czwartek			
Piątek			
Sobota			
Niedziela			