

Spis książek, które pomogą rozmawiać o emocjach:

1. Myszka (Gellner Dorota)

„Mali czytelnicy dowiedzą się z tej książeczki, jak wiele różnych uczuć i emocji może mieszkać w małym mysim serduszk: radość, smutek, złość, tęsknota, strach – to tylko niektóre z nich. Czasem myszka jest nadąsana, wstydzi się, obraża, płacze albo śmieje. Bywa, że jest głodna i wtedy burczy jej w brzuszku... A kiedy kocha, to całą sobą! Wy też ją pokochacie!”

wiek: 2+

2. Cynamon i Trusia. Wierszyki o złości i radości. (Stark Ulf)

„Rymowanki autorstwa Ulfa Starka, klasyka szwedzkiej literatury dla dzieci. Utwory są lekkie i proste w lekturze, jednak dotykają niezwykle ważnych tematów. Tym razem Ulf Stark opowiada nam o przyjemnych i przykrych emocjach, jakich możemy doświadczyć w kontaktach z drugim człowiekiem”.

wiek: 3+

3. Uczucia. Dziecinne opowieści o tym, co najważniejsze (Janusz Leon Wiśniewski)

„Narratorem jest chłopiec, który opowiada o swoich przeżyciach i o tym, co go poruszyło. Każda opowieść to jedno uczucie. Są takie, które są uczuciami naszego bohatera, ale też takie, które są udziałem jego bliskich, kolegów czy osób zobaczonych w telewizji”.

wiek: 8+

4. Kolorowy potwór. Książka Pop-up. (Anna Llenas)

„Wielobarwny sposób na uporządkowanie emocji- wystarczy je powkladać do oddzielnych pudełek i oznaczyć innymi kolorami! Mała bohaterka właśnie tak pomaga potworowi, a mały czytelnik dzięki niej lepiej sobie poradzi ze swoimi uczuciami. Poważny temat w formie przyjemnej zabawy”.

wiek: 3+

5. A Królik słuchał (Cori Doerrfeld)

„Mały Taylor w skupieniu bawi się klockami. Kiedy budowla się rozpada, chłopiec nie bardzo wie, jak ma na to zareagować. Zaraz nadbiega jednak całe mnóstwo doradców, którzy wiedzą lepiej, czego Taylor chce i potrzebuje... Prosta opowieść o tym, jak ważne jest zrozumienie własnych uczuć i potrzeb.”

wiek: 2+

6. Wielka księga emocji (opracowanie zbiorowe, wyd. Jedność)

„Jeszcze jeden sposób ich poznania i oswojenia - poprzez baśnie i opowieści. Książka piękna i mądra, niosąca ważne przesłanie: wszystkie uczucia są potrzebne, ale warto nad nimi panować. Jak się tego nauczyć? Zarówno młodzi czytelnicy, jak ich rodzice i opiekunowie, znajdą w niej wiele podpowiedzi”.

7. Seria: Garść radości, szczypta złości (Jovanka Tomaszewska, Wojciech Kołyszko)

„Zbiór zabawnych i pouczających ćwiczeń rysunkowych ujętych w gotowe scenariusze. Mogą je wykorzystać rodzice i wspólnie z dziećmi przyjrzeć się z bliska różnym emocjom, mogą zrealizować nauczyciele podczas zajęć w przedszkolu czy szkole. Rozwijające i budujące wiarę w siebie”.

8. Seria: Uczucia Gucia (Aurélie Chien Chow Chine)

„Gucio to mały jednorożec taki jak wszystkie. Albo prawie... Jego tęczowa grzywa zmienia kolor zależnie od tego, co Gucio odczuwa. Jest wieczór i Gucio się boi. Pora iść spać, a jest tak ciemno! Zobacz, w jaki sposób uda mu się oswoić strach.” Nowa seria historyjek, które uczą nazywania emocji i panowania nad nimi. W każdej książeczce opisano jedno

uczucie. Na końcu historyjki znajdują się bardzo proste ćwiczenia, które pomogą dziecku wyciszyć się i zapanować nad emocjami.”

9. Czuje Misie (Agata Królak)

„Misie, tak jak przedszkolaki, mają mnóstwo różnych uczuć. I tak jak przedszkolaki, nie zawsze wiedzą, jak je nazwać. Dlatego w tej książce opisują swoje uczucia za pomocą konkretnych sytuacji, tworząc w ten sposób obrazowe, a zarazem życiowe definicje”.

wiek: 4+

10. Maja i jej świat (Anna Obiols)

„Wzruszające historie wzbogacone o porady, wskazówki i ćwiczenia: w wyrażaniu emocji, rozwijające wyobraźnię, pobudzające ciekawość i doskonalące pamięć”.

wiek: 3+

11. Uczuciometr Inspektora Krokodyla (Isern Susanna)

„To niezwykła książka zarówno dla dzieci, jak i ich rodziców. Poznamy dziesięć podstawowych emocji, po których meandrach oprowadzi nas inspektor Krokodyl. Przy pomocy skonstruowanego przez siebie przyrządu, jakim jest uczuciometr, wyjaśni nam, co czujemy w określonych sytuacjach i dlaczego.”

wiek: 4+

12. Twarze – emocje (Agnieszka Starok)

„Kartonowa książeczka dla najmłodszych ze zdjęciami ludzkich twarzy. Twarze (rodziców, rodzeństwa) to to, na co niemowlęta najbardziej zwracają uwagę i najchętniej oglądają. Realne zdjęcia, a nie ilustracje, sprawiają, że dziecko bardziej interesuje się książką. Przy okazji, poznaje różne emocje”.

wiek: 3msc +

13. Emocje. Niby nic, a jednak... (Catherine Dolto, Colline Faure-Poiree)

„Naucz dziecko samodzielnie rozpoznawać i nazywać zjawiska, które wstrząsają jego małym światem, a już nigdy nie będziesz musiał czy musiała się tego domyślać.”

Opracowała: Michalina Płotka