Dziennik emocji: 7 dni

Raz dziennie zaznacz emocję, jej siłę (1 lekko, 5 bardzo mocno) i to, co pomogło. Dzieci 6–10 lat.

poniedziałek

radość | smutek | złość | strach | wstręt | zaskoczenie

Siła: 1 2 3 4 5

Co się stało?

Co mi pomogło?

wtorek

radość | smutek | złość | strach | wstręt | zaskoczenie

Siła: 1 2 3 4 5

Co się stało?

Co mi pomogło?

środa

radość | smutek | złość | strach | wstręt | zaskoczenie

Siła: 1 2 3 4 5

Co się stało?

Co mi pomogło?

czwartek

radość | smutek | złość | strach | wstręt | zaskoczenie

Siła: 1 2 3 4 5

Co się stało?

Co mi pomogło?

Materiał edukacyjny Nie każ mu liczyć! (NKML). Autor: Mateusz Będkowski, pedagog, magister terapii pedagogicznej.
Zasady korzystania: https://niekazmuliczyc.pl/licencja/

Dziennik emocji: 7 dni

Raz dziennie zaznacz emocję, jej siłę (1 lekko, 5 bardzo mocno) i to, co pomogło. Dzieci 6–10 lat.

piątek

radość | smutek | złość | strach | wstręt | zaskoczenie

Siła: 1 2 3 4 5

Co się stało?

Co mi pomogło?

sobota

radość | smutek | złość | strach | wstręt | zaskoczenie

Siła: 1 2 3 4 5

Co się stało?

Co mi pomogło?

niedziela

radość | smutek | złość | strach | wstręt | zaskoczenie

Siła: 1 2 3 4 5

Co się stało?

Co mi pomogło?

Materiał edukacyjny Nie każ mu liczyć! (NKML). Autor: Mateusz Będkowski, pedagog, magister terapii pedagogicznej.
Zasady korzystania: https://niekazmuliczyc.pl/licencja/

Wskazówki dla dorosłego

Jak prowadzić dziennik emocji z dzieckiem. Ćwiczenie edukacyjne, nie diagnoza.

Przykład wypełnienia (jeden dzień)

Dzień: wtorek. Emocja: złość. Siła: 4.
Co się stało? Kolega zabrał mi piłkę na przerwie.
Co mi pomogło? Pięć oddechów i powiedzenie „oddaj, proszę".

Jak poprowadzić dziennik (około 5 minut dziennie)

1. Ustalcie stałą porę: po szkole albo przed snem. Dziecko samo zaznacza emocję.
2. Pytaj o fakty i ciało: „Co się stało? Gdzie to czułeś/czułaś?". Nie oceniaj odpowiedzi.
3. Zapisuj słowa dziecka, także gdy rysuje zamiast pisać. Młodszym możesz pisać pod dyktando.
4. Po siedmiu dniach spójrzcie razem na wpisy: które emocje wracały i co pomagało. To punkt do rozmowy.
5. Dziennik jest dziecka: nie czytaj go bez zgody i nie używaj przeciwko niemu.

Co podpowiadają wpisy (klucz do rozmowy)

- **często ta sama emocja o tej samej porze:**
  zapytaj, co zwykle dzieje się w tym czasie, i zaplanujcie spokojniejszy rytm
- **siła 4–5 przy drobnych sprawach:**
  poćwiczcie sposoby uspokajania w chwili spokoju
- **brak wpisów lub „nic nie czuję":**
  daj czas, wróć do koła i nazw emocji; nie wymuszaj

Jeśli silne emocje utrzymują się lub niepokoją, skontaktuj się ze specjalistą (psychologiem, pedagogiem szkolnym).

Podsumowanie tygodnia: pytania do rozmowy

Która emocja pojawiała się najczęściej? O jakiej porze dnia? Co pomagało najlepiej? Co chcemy wypróbować w następnym tygodniu?

Moje wnioski z tygodnia

Materiał edukacyjny Nie każ mu liczyć! (NKML). Autor: Mateusz Będkowski, pedagog, magister terapii pedagogicznej.
Zasady korzystania: https://niekazmuliczyc.pl/licencja/