**Z KSIĄŻKĄ W ŚWIAT EMOCJI**

Każde dziecko ucząc się świata i siebie, przeżywać będzie wiele uczuć. Począwszy od wybuchów intensywnej radości po złość oraz smutek. Rozwijanie ich rozumienia, umiejętności nazywania, określania a przede wszystkim zdolności radzenia sobie z nimi to dla rodziców i terapeutów duże wyzwanie. Pomocą służyć tu mogą książki. Ciekawymi ilustracjami przyciągają uwagę dziecka. Wizualizują poszczególne stany emocjonalne. Pokazują, że wszyscy doznajemy różnych emocji. Stanowią jednocześnie dobry pretekst do podjęcia dalszych rozmów na temat świata uczuć i sposobów ich okiełznania.

Zapraszam do zapoznania się z wybranymi pozycjami.

1. Seria książeczek EMOCJE Wyd. Zielona Sowa

„Emocje” to seria książek dla dzieci dopiero rozpoczynających swoją podróż w świat emocji. Czytając prostą historię o zwierzętach, możemy wyjaśniać dziecku, jak objawia się dane czucie, w jakich okolicznościach może się pojawić i w jaki sposób możemy sobie z nim poradzić.

W skład zestawu wchodzą:

- „Wiewiórka czuje radość”

- „Miś czuje smutek”

- „Króliczek czuje złość”

1. Seria książeczek „Uczucia Gucia” A. Chien, Ch.Chine, Wyd. Debit

Gucio to sympatyczny jednorożec, który stara się radzić sobie ze swoimi emocjami. Każda z książeczek przedstawia historię bohatera związaną z określonym stanem emocjonalnym, jego przyczynami oraz sposobami radzenia sobie. Na końcu publikacji każdorazowo odnaleźć możemy proste ćwiczenia relaksacyjne oraz oddechowe, które pomóc mogą dzieciom w osiągnięciu stanu wyciszenia.

Książeczki są krótkie, zawierają niewiele tekstu oraz proste kolorowe grafiki przez co z pewnością przypadną do gustu dzieciom młodszym bądź wykazującym trudności w koncentracji uwagi. Ponadto, obecność konkretnych ćwiczeń sprawia, że pozycja ta będzie konkretną pomocą w nauce radzenia sobie z emocjami u dziecka.

W skład zestawu wchodzą:

- „ Gucio się wstydzi”

- „Gucio zazdrości”

- „Gucio się smuci”

- „Gucio się złości”

- „Gucio się boi”

1. „Emocje – bardzo proste czytanki” Wyd. Harmonia

Każda strona książki to duża ilustracja oraz krótki opis tekstowy. Celem książek z tej serii jest ćwiczenie uważnego słuchania bądź samodzielnego czytania ze zrozumieniem prostych zdań oraz zdobywanie i utrwalanie wiadomości na temat różnych emocji. W tej publikacji przedstawiono zagadnienia dotyczące podstawowych emocji: tego, jak je rozpoznajemy oraz kiedy możemy je odczuwać.

1. „Kolorowy potwór” Llenas Anna, Wyd. Mamania

Wielobarwny sposób na uporządkowanie emocji- wystarczy je powkładać 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. Niewielka ilość treści słownej oraz duża postać zabawnego potwora przyciągają uwagę dzieci i ułatwiają im koncentrację na temacie.

1. „Feluś i Gucio poznają emocje” Kozłowska Katarzyna, Wyd. Nasza Księgarnia

Feluś jest przedszkolakiem, którego każdego dnia doświadcza różnych uczuć i emocji: nudzi się, gdy nic się nie dzieje, wstydzi się, gdy wszyscy na niego patrzą bądź cieszy bawiąc się ze swoim najlepszym przyjacielem. Cały czas towarzyszy mu jednak jego wierny miś – Gucio. Każda strona książki to inna emocja, z którą zmaga się dziecko. Podczas lektury mały czytelnik znajdzie się w wielu dobrze znanych sobie sytuacjach i pozna podstawowe emocje takie jak: radość, smutek, złość ale również wstyd, przyjaźń, spokój, nudę, odwagę itp. Razem z Felusiem i Guciem nauczy się je rozpoznawać, nazywać i akceptować. Będzie też wiedział, skąd się biorą i w jaki sposób można je wyrażać.

1. „Co to są emocje? Książka z pytaniami. Ważne pytania” Pym Christine, Daynes Katie, Wyd. Olesiejuk

Co wywołuje w nas radość, smutek, złość lub strach? Dlaczego się martwimy? Jak możemy poradzić sobie z naszymi emocjami? Na te wszystkie pytania odpowiada te książka. Każda ze stron poświęcona jest określonemu zagadnieniu bądź emocji i wypełniona jest otwieranymi okienkami, które kryją odpowiedzi na różnorodne pytania związane z danym działem. Książeczka jest kolorowa, wypełniona ilustracjami odsłaniane okienka dodatkowo pobudzają ciekawość dziecka.

1. „Montessori – obrazkowa księga emocji” Duvouldy Marine, Wyd. Olesiejuk

Pięknie ilustrowana książka, która zabierze malucha w podróż po świecie emocji. Razem z Łukaszem i jego kotem Orionem trafi on na sześć planet i odkryje sześć najczęstszych w jego życiu emocji: złość, smutek, strach, radość, wstyd i miłość. Książka uczy je rozpoznaje, nazywać ale przede wszystkim radzić sobie z nimi. W książce zaprezentowane są konkretne ćwiczenia i sposoby na osiągnięcie stanu wyciszenia.

1. „Wszystko o emocjach” Brooks Felicity, Allen Frankie, Wyd. Papilon

Kompleksowa pozycja o emocjach poruszająca takie zagadnienia edukacji emocjonalnej jak: wszyscy mamy uczucia, sygnały i mowa ciała, rodzaje emocji i przyczyny ich odczuwania, zmiana emocji w czasie, odczuwanie jednocześnie kilku emocji, dlaczego warto rozmawiać o emocjach, jak sobie z nimi radzić i wiele innych. Książka stanowi doskonały wstęp do dalszej rozmowy z dzieckiem oraz ćwiczenia konkretnych umiejętności. Pozycja sprawdzi się w pracy z dzieckiem w wieku szkolnym.

1. „Uczuciometr Inspektora Krokodyla” Isern Susanna, Wyd. Wydawnictwo Dwukropek

To niezwykła książka zarówno dla dzieci, jak i ich rodziców. Poznamy tam dziesięć podstawowych emocji, po których oprowadzi nas inspektor Krokodyl. Przy pomocy skonstruowanego przez siebie przyrządu, jakim jest uczuciometr, wyjaśni nam, co czujemy w określonych sytuacjach i dlaczego. Wspaniałe ilustracje, wzbogacone o czytelną instrukcję rozpoznawania uczuć oraz niezwykle ciekawe opowiadania będą zachętą do rozmowy o emocjach, które przeżywamy każdego dnia. Pozycja sprawdzi się w pracy z dzieckiem w wieku szkolnym.

1. „Uczucia” Libby Walden i Richarda Jonesa, Wyd. Zielona Sowa

Wyjątkowa książka z pięknymi, dużymi ilustracjami, dzięki której dziecko odkrywa niezwykły świat uczuć. Każda strona przedstawia postać małego chłopca, który zmaga się z poszczególnymi emocjami. Te zaś są zobrazowane plastycznie i przy pomocy krótkiego, wierszowanego tekstu. Dzięki temu łatwiej poznać uczucia, rozmawiać o nich i je rozumieć. Książeczka ma stonowaną szatę graficzną i z pewnością przypadnie do gustu starszym dzieciom, które czują się zbyt dorośle by śledzić przygody bajkowych bohaterów.

1. „ Co robią uczucia?” Oziewicz Tina, Wyd. Dwie Siostry

Zaskakująca książka obrazkowa o uczuciach zawierająca minimum tekstu ale maksimum treści. Pełna interesujących ilustracji i metaforycznego przedstawienia każdej z emocji. Godna do polecenia czytelnikom ciut starszym, zaznajomionym już wstępnie z tematyką emocjonalności człowieka.

1. „Szym Pansik ma zły humor” Lang Suzanne, Wyd. Papilon

Bohater książki - Szym Pansik ma tego dnia fatalny nastrój, zupełnie nie wiadomo dlaczego. Jego przyjaciele nie mogą tego zrozumieć – jak Szym Pansik może być tak naburmuszony, skoro jest taki piękny dzień? Próbują go pocieszyć, namówić do uśmiechu i robienia rzeczy, które zazwyczaj im poprawiają humor i sprawiają przyjemność. Ich pomysły jednak zupełnie nie pomagają. Książka w lekki i zabawny sposób porusza temat akceptacji wszystkich doznawanych przez nas emocji lecz wyrażania ich w taki sposób, by nie krzywdzić innych.

1. „Co robić, gdy się złościsz. Techniki zarządzania złością” Dr Dawn Huebner, Wyd. Anna Levyz

To bardziej zeszyt ćwiczeń niż książka. Jednak stanowi wartościową publikację uczącą dziecko samokontroli, technik zarządzania złością, rozwiązywania konfliktów, bezpiecznego pozbywania się złości ze swojego ciała. Autorka unika specjalistycznego żargonu, a wiedzę teoretyczną i praktyczną przekazuje łącząc terapię z zabawą. Porównuje panowanie nad emocjami do kierowania samochodem. Przekazuje dzieciom aktywizujące ćwiczenia oraz zawiera wstęp i omówienie dla rodziców i opiekunów. Sprawdzi się w pracy z dzieckiem w wieku szkolnym z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim.

1. „Co robić, gdy się martwisz” Dr Dawn Huebner, Wyd. Anna Levyz

Kolejny z polecanych zeszytów ćwiczeń dla starszych dzieci w wieku szkolnym, które mają tendencję do częstego zamartwiania się różnymi problemami. Autorka porównuje zmartwienia do pomidorów, które gdy zaczynamy na nie zwracać uwagę i pielęgnować stają się coraz większe i większe. Pobudzające wyobraźnie metafory wyjaśniają dziecku mechanizm powstawania i zaostrzania się lęku ora proponują konkretne ćwiczenia i techniki radzenia sobie z napięciem. Poradnik ten został przetłumaczony na 21 języków i zdobył Złotą Nagrodę w konkursie National Parenting Publications Awards.

Wszystkie proponowane pozycje pozostają do wglądu w gabinecie psychologa i pedagoga szkolnego. W razie pytań, chęci obejrzenia książki i rozważenia czy będzie odpowiednia dla Państwa dziecka - zapraszamy do kontaktu.