

Spis treści

Od Autorki

| | |
|--|---|
| Dlaczego warto wspierać rozwój emocjonalny dziecka? | 5 |
| Narzędzia wspierające rozwój emocji dziecka | 6 |
| Wierszyki i śpiewanki jako naturalnie skuteczna forma uczenia emocji | 7 |

| | |
|--|----------|
| Jak korzystać z publikacji? | 9 |
|--|----------|

Miłe powitania

| | |
|----------------------------------|----|
| Powitanka | 13 |
| Wspólna powitanka | 14 |
| Zabawa ruchowa w powitanie | 14 |
| Cicha powitanka | 14 |
| Witamy się | 14 |

Nasze emocje

| | |
|---------------------------------|----|
| Radość | 17 |
| Co to jest radość? | 18 |
| Smutek | 19 |
| Sposoby na smutek | 20 |
| Złość | 21 |
| Czuję złość | 21 |
| Strach | 23 |
| Gdy strach nas spotyka | 23 |
| Jak oswoić strach? | 23 |
| Wstyd | 24 |
| Zaskoczenie | 25 |
| Radosna mina, smutna mina | 26 |
| Różne emocje w rytmie | 26 |
| Paluszkowe emocje | 27 |
| Te emocje znam | 27 |

Ja, koledzy i przyjaciele

| | |
|--|----|
| Dobry kolega i koleżanka | 30 |
| Podaj rękę | 31 |
| To jest... zabawa w przedstawianie | 31 |
| Koleżeńskie pocieszanki | 32 |
| Przyjaźń | 32 |
| Jaki jesteś? Jaki jestem? | 33 |
| Moje ciało – ważna sprawa | 34 |

Z życia przedszkola

| | |
|---------------------------------|----|
| Nasze zasady | 36 |
| Kostka z zasadami | 37 |
| Dobre uczynki | 37 |
| Dobre słowa | 37 |
| Słowo przepraszam | 39 |
| Wybaczanie | 39 |
| Przepraszanka | 40 |
| Przytulanie | 40 |
| Przytulanie-podziękowanie | 40 |
| Łańcuch całuszków | 41 |
| Czułe słówka | 41 |
| Wędrująca iskierka dobra | 41 |

Regulatory uwagi

| | |
|--|----|
| Ustawienie się w kole | 45 |
| Przywołanie do wspólnego koła | 45 |
| Zaproszenie do wspólnej zabawy | 45 |
| Przywołanie na zajęcia | 46 |
| Zaproszenie do obiadu | 46 |
| Przywołanie do sprzątania zabawek | 46 |
| Przypominanka o właściwym zachowaniu | 47 |
| Zaproszenie do odpoczynku | 47 |
| Wspólne pożegnanie | 47 |

Cisza i relaks

| | |
|---------------------------|----|
| Ciszanka | 51 |
| Cicha tulanka | 52 |
| Cisza z muszelką | 53 |
| Kiedy słyszę ciszę | 53 |
| Ulubiony kamyk | 53 |
| Spokój i cisza | 54 |
| Śpiewana odliczanka | 54 |
| Moja mandala | 55 |
| Wirówka uczuć | 56 |
| Relaks z piórkiem | 57 |

| | |
|-------------------------------|----|
| Zapisy nutowe śpiewanek | 59 |
|-------------------------------|----|

| | |
|-------------------------------|----|
| Alfabetyczny spis zabaw | 71 |
|-------------------------------|----|