

10 książek o emocjach dla dzieci

Emocje i dzieci - to połączenie często kojarzy nam się z wyzwaniem.

Warto je oswajać, rozmawiać o nich, uczyć rozpoznawać. Książki o emocjach powinny mieć swoje specjalne miejsce w dziecięcych biblioteczkach, bo poznanie emocji jest pierwszym krokiem do radzenia sobie z nimi.

Oto 10 ciekawych książek o emocjach dla dzieci po które warto sięgnąć.

Twarze-emocje

To pierwsza **książka o emocjach** każdego dziecka. Zawiera realne zdjęcia ludzi prezentujących różne emocje. Tekst sprowadza się wyłącznie do podpisów. Idealna pozycja do nauki rozpoznawania emocji i rozmów.

Wiek: 1+



Uczucia Gucia

To seria książeczek opowiadająca o małym jednoroźcu, a w każdej z nich Guciovi przychodzi mierzyć się z inną emocją. Książki te pisane są prostym językiem, każda opowiada inną historię oraz ćwiczenie oddechowe, które pomaga w wyciszeniu się.

Wiek 2-3 lata



Cynamon i Trusia. Wierszyki o złości i radości

To zabawne, dobrze rymowane wierszyki. Można je czytać osobno, ale czytane po kolei tworzą cudowną opowieść, w którą wplecione są różne emocje: złość, radość, zazdrość, tęsknota, wstyd. Jest również wierszyk o empatii

Wiek: 2-4 lata



Przygody Fenka

To kolejna seria książeczek, w każdej z nich Lisek Fenek mierzy się z inną emocją. Fenek to przedszkolak, a dzieciom łatwo utożsamić się z bohaterem. Na końcu każdej książki znajduje się pomysł na zabawę, ćwiczenie, spędzenie czasu, który przybliży daną emocję.

Wiek: 2-4



Kolorowy Potwór

Bohaterem tej książki jest tytułowy potwór, któremu przyjaciółka pomaga poukładać emocje, opowiadając o każdej z nich. Historia banalna i niezwykła w swej prostocie.

Wiek: 2-5 lat



Montessori. Obrazkowa księga emocji

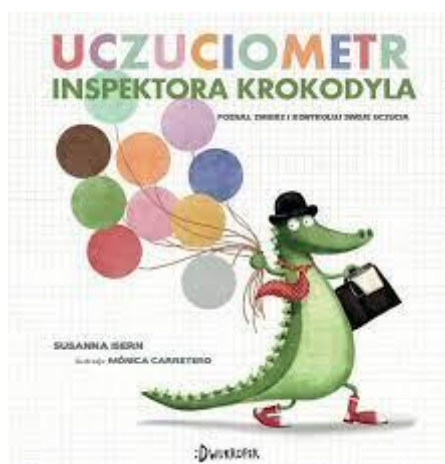
Bohaterem książki jest Łukasz, a ludzka postać z pewnością wielu dzieciom pozwoli lepiej wczuć się w historie chłopca. Jego kot Orion zabiera go w wędrowkę po kolejnych planetach. Na każdej opowiada o jednej z emocji oraz co bardzo cenne – o sposobach radzenia sobie z nimi. To więc nie tylko opowieść, ale też konkretne informacje i praktyczne wskazówki o tym jak rozpoznać i rozładowywać emocje.



Uczuciometr Inspektora Krokodyla

To kolejna propozycja książki o emocjach, która zawiera zarówno historie, opowieści jak i wskazówki do pracy. Zachęca do zastanawiania się, analizowania, szukania odpowiedzi razem z Krokodylem, zwracając uwagę na to, po czym rozpoznać daną emocję. Autorka zawarła w niej też ćwiczenia i zabawy, a także tytułowy uczuciometr, który jest narzędziem do mierzenia siły własnych emocji

Wiek: 4-8



Self-Reg. Opowieści dla dzieci

Książka opowiada o Lence i Kubie. Historie są naprawdę z życia wzięte! Każde dziecko i każdy rodzic doskonale się w nich odnajdzie – awantura z powodu koloru kubka, kłótnia i bójka o zabawkę, nieumiejętność usiedzenia w miejscu, nieśmiałość która nie pozwala się bawić, podłożenie nogi „bez powodu”, szaleństwo w przedszkolnej szatni, awantura przy rodzinnym obiedzie. Każda historyjka kończy się pigułką wiedzy dla rodziców, która pomaga zrozumieć co się stało, z czego wynika dane zachowanie, jak przywrócić równowagę i na co zwrócić uwagę w przyszłości by uniknąć podobnych sytuacji. To zdecydowanie jedna z 10 najlepszych książek o emocjach!

Wiek: 4-8



Wszystko o emocjach

To książka przede wszystkim do rozmawiania, dyskusowania, a nie tylko czytania. To trochę poradnik dla dzieci o tym, czym są emocje, jak je rozpoznać, jak sobie z nimi radzić. To świetna pomoc również dla dorosłych, która jest przewodnikiem o tym, **jak rozmawiać o emocjach** z dziećmi. Wszystko przedstawione w pięknej, rysunkowej formie

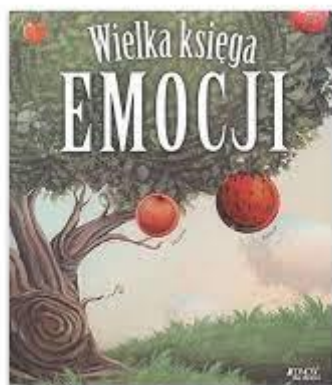
Wiek 4-8



Wielka księga emocji

To książka pełna pięknych baśni i opowieści przepelnionych magią, z której każda jest tłem do rozmowy o określonej emocji. To książka pełna metafor, przenośni, które z jednej strony przenoszą nas w świat bajek, a z drugiej są tłem do rozmów. Książka jest jednak pełna niedomówień i z tego względu z pewnością nie podpasuje wszystkim dzieciom.

Wiek: 4-8



Źródło: www.mamologia.pl

Uczucia Gucia

To seria książeczek opowiadająca o małym jednorożcu, a w każdej z nich Guciovi przychodzi mierzyć się z inną emocją. Książki te pisane są prostym językiem, każda opowiada inną historię oraz ćwiczenie oddechowe, które pomaga w wyciszeniu się.
Wiek 2-3 lata

Cynamon i Trusia. Wierszyki o złości i radości

To zabawne, dobrze rymowane wierszyki. Można je czytać osobno, ale czytane po kolei tworzą cudowną opowieść, w którą wplecione są różne emocje: złość, radość, zazdrość, tęsknota, wstyd. Jest również wierszyk o empatii

Wiek: 2-4 lata

Przygody Fenka

To kolejna seria książeczek, w każdej z nich Lisek Fenek mierzy się z inną emocją. Fenek to przedszkolak, a dzieciom łatwo utożsamić się z bohaterem. Na końcu każdej książki znajduje się pomysł na zabawę, ćwiczenie, spędzenie czasu, który przybliży daną emocję.

Wiek: 2-4

Kolorowy Potwór

Polecam Wam go szczególnie w wersji Pop-up! Nie znam ani dorosłego, ani dziecka, który przeszedłby obok niego obojętnie. Bohaterem tej książki jest tytułowy potwór, któremu

przyjaciółka pomaga poukładać emocje, opowiadając o każdej z nich. Historia banalna i
niezwykła w swej prostocie.

Wiek: 2-5 lat

Montessori. Obrazkowa księga emocji

Bohaterem książki jest Łukasz, a ludzka postać z pewnością wielu dzieciom pozwoli lepiej wczuć się w historie chłopca. Jego kot Orion zabiera go w wędrowkę po kolejnych planetach.

Na każdej opowiada o jednej z emocji oraz co bardzo cenne – o sposobach radzenia sobie z nimi. To więc nie tylko opowieść, ale też konkretne informacje i praktyczne wskazówki o tym **jak rozpoznać i rozładowywać emocje**.

Kup e-book: [51 zabaw o emocjach](#)

Uzuciometr Inspektora Krokodyla

To kolejna propozycja książki o emocjach, która zawiera zarówno historie, opowieści jak i wskazówki do pracy. Zachęca do zastanawiania się, analizowania, szukania odpowiedzi razem z Krokodylem, zwracając uwagę na to, po czym rozpoznać daną emocję. Autorka zawarła w niej też ćwiczenia i zabawy, a także tytułowy uzuciometr, który jest narzędziem do mierzenia siły własnych emocji

Wiek: 4-8

Self-Reg. Opowieści dla dzieci

Książkę możecie znaleźć pod nowym tytułem Self-Regulation i uważam to za absolutny must have! Książka opowiada o Lence i Kubie. Historie są naprawdę z życia wzięte! Każde dziecko i każdy rodzic doskonale się w nich odnajdzie – awantura z powodu koloru kubka, kłótnia i bójka o zabawkę, nieumiejętność usiedzenia w miejscu, nieśmiałość która niepozwala się bawić, podłożenie nogi „bez powodu”, szaleństwo w przedszkolnej szatni, awantura przy rodzinnym obiedzie. Każda historyjka kończy się pigułką wiedzy dla rodziców, która pomaga zrozumieć co się stało, z czego wynika dane zachowanie, jak przywrócić równowagę i na co zwrócić uwagę w przyszłości by uniknąć podobnych sytuacji. To zdecydowanie jedna z 10 najlepszych książek o emocjach!

Wiek: 4-8

Sprawdź [6 zabaw pomagających owoić dzieciom emocje](#)

Wszystko o emocjach

To książka przede wszystkim do rozmawiania, dyskusowania, a nie tylko czytania. To trochę poradnik dla dzieci o tym, czym są emocje, jak je rozpoznać, jak sobie z nimi radzić. To świetna pomoc również dla dorosłych, która jest przewodnikiem o tym, **jak rozmawiać o emocjach** z dziećmi. Wszystko przedstawione w pięknej, rysunkowej formie
Wiek 4-8

Wielka księga emocji

To książka pełna pięknych baśni i opowieści przepelnionych magią, z której każda jest tłem do rozmowy o określonej emocji. To książka pełna metafor, przerośni, które z jednej strony przenoszą nas w świat bajek, a z drugiej są tłem do rozmów. Książka jest jednak pełna niedomówień i z tego względu z pewnością nie podpasuje wszystkim dzieciom.

Wiek: 4-8

