Pobrane z czasopisma Folia Bibliologica **http:/foliabibliologica.umcs.pl**
Data: 02/11/2026 23:10:19

„FOLIA BIBLIOLOGICA" (2024), VOL. LXVI
DOI: 10.17951/fb.2024.66.195-202

Magdalena Wróblewska-Banaś
Biblioteka Główna
Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie
ORCID ID: 0009-0003-9061-3926

EMOCJE W ŻYCIU DZIECKA – LEKCJE BIBLIOTECZNE W PRZEDSZKOLU I W SZKOLE

Zbiory Biblioteki Głównej Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie obejmują wiele pozycji książkowych, które są przeznaczone dla dzieci w wieku przedszkolnym oraz wczesnoszkolnym. Literatura ta stanowi bardzo dobry materiał do zastosowania w pracy z dziećmi, a w szczególności może być pomocą dydaktyczną, którą można wykorzystać np. podczas zajęć przybliżających dzieciom bogaty świat ludzkich emocji. Okoliczność ta wpłynęła na podjęcie przeze mnie wyzwania przygotowania lekcji bibliotecznych, które – realizując ideę „wyjścia z książką do czytelnika" – prowadzone byłyby poza murami biblioteki, w przedszkolu i szkole podstawowej. Lekcje miały na względzie następujące główne cele: rozbudzanie u dzieci zainteresowania książką (wraz z jednoczesną popularyzacją zbiorów Biblioteki Głównej UMCS) oraz biblioterapeutyczna pomoc dzieciom w rozpoznawaniu emocji, ich przeżywaniu oraz wpływaniu na nie. Ostatni ze wskazanych celów mogłam realizować dzięki posiadanym przeze mnie kwalifikacjom z zakresu biblioterapii.

Przechodząc do przedstawienia wybranych lekcji bibliotecznych, chcę zaznaczyć, że ich realizacja miała miejsce w przedszkolu nr 74 w Lublinie w grupie 5- i 6-latków, a także w klasie 1A Szkoły Podstawowej nr 18 w Lublinie w latach 2022–2025. Zajęcia pokazywały m.in. sposoby radzenia sobie z emocjami w relacjach rówieśniczych. Miały ustalony plan. Trwały 45 minut, zaczynały się od przedstawienia problemu bądź emocji. Po krótkiej rozmowie z dziećmi odczytywałam im tekst wybranej książki. Po tym odbywała się zabawa, a potem wspólnie z małymi słuchaczami wykonywany był plakat, który miał ilustrować emocje i sposoby radzenia z nimi.

Pobrane z czasopisma Folia Bibliologica **http:/foliabibliologica.umcs.pl**
Data: 02/11/2026 23:10:19

W dalszej części prowadziłam zabawy ruchowe lub rodzaj gry pomagającej wcielić w życie poznaną tematykę. Na koniec recytowany był wiersz związany z tematem zajęć lub też dzieci otrzymywały zadania do wykonania, np. rysunek.

Dla grupy przedszkolnej przedstawiono 2 przykłady zajęć. Pierwsze spotkanie wiązało się z różnymi uczuciami towarzyszącymi dzieciom i odnosiło się do książki Stéphanie Couturier *7 uczuć małej Zosi*, która opisuje historię dziewczynki i uczucia, które towarzyszą jej w różnych sytuacjach[1]. Zajęcia rozpoczęły się od zabawy polegającej na tym, że chętne do niej dzieci miały zrobić minę, jaką chciały, spojrzeć w lusterko i powiedzieć, którą emocję wyrażają (np. radość, smutek, złość, strach) oraz która mina jest ich ulubioną. Grymasy na twarzy odzwierciedlają nasze emocje, dlatego przeżywane przez Zosię np. uczucie złości unaocznia czytelnikowi, jak ta emocja z osoby rozzłoszczonej „wylewa się" (dziewczynka robi się czerwona, krzyczy). Czytelnik otrzymuje też podpowiedź, co zrobić, żeby ją opanować. Rozładować złość można przez głębokie wolne oddychanie, wciągając powietrze nosem i wypuszczając ustami – tak żeby potwór złości uciekł. Dzieci otrzymały balony, które miały powoli nadmuchać, obserwując dzięki tej zabawie własny wdech i wydech (kontrolując go). Czytając dalej książkę, dzieci rozpoznały uczucie strachu. Dowiedziały się, że śmiech odpręża i uspokaja. Zabawa „pomidor" pokazała im, jak można „rozbrajać" różne emocje oraz że śmiech to dobre antidotum na strach. Kolejne uczucie, o którym rozmawiano, to duma. Postawiłam przed dziećmi pytanie o to, z czego bywają dumne i kiedy. Następne uczucie, o którym dzieci usłyszały, to nieśmiałość. Dowiedziały się, że można ją przezwyciężać, dodając sobie odwagi przez pocieranie dłoni, żeby je ogrzać (ponieważ nieśmiałość „zamraża" i paraliżuje). Kolejną emocją, którą młodzi uczestnicy zajęć już identyfikowały, była zazdrość. Dzieci zgłaszały się i mówiły, czego innym zazdroszczą. Na wielość emocji i uczuć, przeżywanych każdego dnia, wskazywała dzieciom jeszcze jedna zabawa – każdy uczestnik otrzymał kolorowe kartki (symbolizujące uczucia), które należało zgnieść w kulki, by ostatecznie – po wybraniu kulki symbolizującej obecnie doświadczane uczucie – wrzucić kulkę do słoika, tworząc słoik uczuć i emocji. Dzieci mogły zobaczyć, jakie uczucia im towarzyszą i jakich jest najwięcej. Ostatnia zabawa polegała na podawaniu sobie lwa Leona, który jest smutny, bo jest samotny i bardzo się boi. Zadaniem dzieci było powiedzieć do Leona coś, żeby poczuł się lepiej, np. „dasz radę", „jesteś fajny", „lubię cię", „nie bój się". Dodając odwagi Leonowi, dzieci musiały zmierzyć się z własnymi emocjami. Mogły zobaczyć, że czasem czują strach, a także to, iż warto dodawać sobie nawzajem odwagi przez mówienie wzmacniających słów. Na koniec przeczytany został wiersz Kaliny Rokosz *Czym są emocje*, który zawiera zabawny przegląd różnych emocji oraz uświadamia czytelnikowi, że bez emocji nie

[1] S. Couturier, *7 uczuć Małej Zosi*, tłum. K. Sarek, Wydawnictwo Jedność, Kielce 2020.

Pobrane z czasopisma Folia Bibliologica **http:/foliabibliologica.umcs.pl**
Data: 02/11/2026 23:10:19

da się przejść przez życie[2]. Zajęcia te miały na celu uczyć dzieci rozumieć i rozpoznawać emocje oraz je kontrolować.

Następne spotkanie dotyczyło książki *Wieloryb, który chciał więcej* opowiadającej historię tego wielkiego ssaka, który narzekał, że ciągle wszystkiego ma za mało[3]. Zajęcia z grupą rozpoczęły się od rozmowy z dziećmi i postawienia pytania: czy czasami czują się smutne? Dzieci odpowiadały np.: że czują się smutne, gdy chcą dostać słodycze, ale ich nie otrzymują. Następnie zapytałam dzieci, czy możliwe jest, że będziemy w pełni zadowoleni, mając już bardzo wiele zabawek, czy też zawsze będziemy chcieli dostawać następne. Dzieci odpowiadały, że dostając wymarzoną zabawkę, krótko się nią cieszą, niedługo chcą kolejną. Wniosek był taki, że dostawanie kolejnych rzeczy, zabawek nie zaspokaja potrzeb w pełni. Po rozmowie z dziećmi przeczytałam książeczkę o wielorybie.

> Mruga [wieloryb] sennie okiem, na grzbiecie coś taszczy […]. Czego szuka? Nie wie, lecz jest dość zawzięty. Dziwna go tęsknota przeszywa na wskroś, więc wciąż się rozgląda, by znaleźć to coś. […] Tak myśli zachłanne chwytają go w kleszcze, bo ciągle chce więcej i jeszcze i jeszcze[4].

Dzieci miały okazję uświadomić sobie, że ciągłe gromadzenie rzeczy niekoniecznie daje nam prawdziwe szczęście, dlatego zamiast za czymś gonić, lepiej dać coś światu. Wieloryb śpiewa innym i rozdaje nagromadzone rzeczy. Czuje się lekko i jest zadowolony. W nawiązaniu do tego przed dziećmi postawione zostało pytanie: czy dzielenie jest łatwe i daje radość? W znalezieniu na nie odpowiedzi miały pomóc dwie kolejne zabawy. W pierwszej ustawiony został kosz z zabawkami, dzieci kolejno podchodziły do kosza, wybierając zabawkę, która im się podobała, a następnie dawały ją wybranej osobie. Osoba ta wstawała i podejmowała decyzję co do kolejnej zabawki, by następnie oddać ją innemu dziecku, mówiąc „proszę to dla ciebie". Zabawa miała uczyć dzieci dzielić się tym, co mają, nawet wtedy gdy bardzo lubią to, czym mają się podzielić. W drugiej grze zostało wybranych 6 uczestników. Na dywanie rozłożono wstążki ułożone w kręgi, symbolizujące domki dla dzieci. Kręgów było tyle ile osób. Grała muzyka, dzieci wychodziły z domków, a kiedy muzyka cichła, wracały do nich. W tym czasie usuwałam jeden domek i dzieci musiały dołączyć do domku innej osoby. W ten sposób uczyły się dzielić przestrzenią. Ostatnie zadanie

[2] Wiersz dostępny na stronie: https://muzycznakurtyna.pl/wierszyk/wierszyk-o-emocjach--czym-sa-emocje/ [dostęp: 25.03.2025]. Karolina Rokosz to młoda poetka, która publikuje głównie w Internecie.

[3] R. Bright, *Wieloryb, który chciał więcej*, tłum. B. Supeł, Wydawnictwo Zielona Sowa, Warszawa 2021.

[4] *Ibidem*, karta 3.

Pobrane z czasopisma Folia Bibliologica **http:/foliabibliologica.umcs.pl**
Data: 02/11/2026 23:10:19

polegało na zjedzeniu cząstki jabłka, przy czym jego kawałków było mniej niż dzieci. Osoba, która otrzymywała jabłko, musiała wyrazić zgodę i chęć podzielenia się z wybraną osobą. Wówczas przecinałam kawałek jabłka na dwie części. To zadanie pokazało, że dzieci chętnie chciały podzielić się otrzymanym jabłkiem. Na koniec każda osoba miała przedstawić w prostym rysunku to, z kim i czym chciałaby się podzielić. Po tym odczytany został wiersz Krzysztofa Jerzego Drozda *Podziel się*, który zwraca uwagę na fakt, że nie trzeba wiele posiadać, aby się dzielić, wystarczy życzliwość i dobre słowo[5]. Rozmowa o dzieleniu uwrażliwiała dzieci na braki innych, rozbudzała w nich empatię. Temat ten miał wpłynąć na rozwijanie gotowości pomocy innym oraz chęci dzielenia się z drugim. Książka o wielorybie, który chciał więcej, pokazała dzieciom, jak czytanie takich historii może kształtować i rozwijać empatię oraz pozwala zobaczyć emocje, jakie temu towarzyszą.

W grupie szkolnej uczestniczyły dzieci z klasy pierwszej. Zajęcia rozpoczęły się od rozmowy na temat emocji, opowiedziałam krótko, że emocje pojawiają się nagle, mogą być intensywne, ale są przejściowe. Obejmują one zarówno psychikę (nasze wnętrze), jak i ciało, np. kiedy jesteśmy bardzo smutni, możemy płakać. Dzieci opowiadały, czy doświadczają emocji i jakich najczęściej. Następnie naklejały na kartonie kolorowe płatki, tworząc plakat kwiatu emocji przedstawionego graficznie w książce Gabriela Garcii de Oro *Opowieści pełne emocji*[6].

Dzięki temu mogły zobaczyć, jak wiele emocji może mieć każdy człowiek i jakie są stopnie ich natężenia, np. niepokój, potem strach i wreszcie najmocniejsze przerażenie. Niektóre dzieci mogły przeżywać emocje strachu, wkładając rękę do paszczy zabawkowego krokodyla, który w nieoczekiwanym momencie zamykał paszczę, przytrzymując w niej palce. Kolejne osoby mogły doświadczać przerażenia lub niepokoju, wkładając rękę do worka, w którym znajdowały się gumowe pająki lub jaszczurki. Dzięki temu ćwiczeniu dzieci zostały wprowadzone w emocje strachu bądź zaskoczenia, a także ciekawości. Następnie z książki *Opowieści pełne emocji* przeczytałam historię dziewczynki, która nie mogła doczekać się urodzin. Historia ta pozwoliła odkrywać emocje towarzyszące bohaterce opowiadania. Pragnienie, żeby urodziny mogły być codziennie, przyniosły odwrotny skutek niż ten, o którym marzyła dziewczynka. Po każdych urodzinach stawała się starsza (stała się staruszką) i wyczekiwanie urodzin zamieniało się w smutek. Na końcu bohaterka zobaczyła, że urodziny najlepiej jest mieć raz w roku i doświadczyła akceptacji tego faktu.

[5] K. J. Drozd, *Głos serca*, Wydawnictwo Poligraf, Brzezia Łąka 2021, s. 181.

[6] Zob. G. G. de Oro, *Opowieści pełne emocji*, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2022, s. 13.

Pobrane z czasopisma Folia Bibliologica **http:/foliabibliologica.umcs.pl**
Data: 02/11/2026 23:10:19



Fot. 1. Źródło: G. G. de Oro, *Opowieści pełne emocji*, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2022, s. 13.

Kolejnym etapem zajęć było losowanie przez dzieci karteczek z emocjami i dokańczanie zdania, np. „jestem zdziwiony gdy…", „cieszę się gdy czekam na…", „jest mi smutno kiedy...". Drugą zabawą był teatr emocji, w którym chętne osoby tworzyły scenki: pokazując miny lub wypowiadając jedno słowo, które miały wyrazić jakąś emocję. Pozostałe dzieci odgadywały, jaka emocja została przedstawiona. Kolejną zabawą była gra w detektywa. Jedno dziecko miało opisać sytuację, w jakiej odczuwało pewną emocję (dowolną), ale jej nie nazywało. Reszta grupy starała się odkryć, o jaką emocję chodzi w tym opowiadaniu. Pod koniec zajęć dzieci otrzymały zadanie do wykonania w klasie w ciągu całego tygodnia. Dostały kolorowe kartki papieru (kilka kolorów), które zgniotły w kulki różnej wielkości. Każdego dnia miały wziąć jedną kulkę w kolorze takim, jaka emocja w danym dniu najbardziej w nich dominowała. Następnie wrzucały ją do wielkiego słoja. Po tygodniu pani wychowawczyni sprawdziła, jakie emocje dominują w klasie. To zadanie pokazało dzieciom, co się w nich

Pobrane z czasopisma Folia Bibliologica **http:/foliabibliologica.umcs.pl**
Data: 02/11/2026 23:10:19

dzieje, która emocja zwycięża czy pojawia się najczęściej (smutek – kulka niebieska, złość – czerwona, radość – żółta, strach – fioletowa, ciekawość – pomarańczowa). Codzienne wrzucanie kolorowej kulki papieru do słoja dało możliwość refleksji nad uczuciami, które dzieci przeżywają i pokazało, jak często występują. Dzieci dzięki temu doświadczeniu mogły też widzieć emocje, nie tylko swoje, ale i koleżanek oraz kolegów. Na koniec zajęć przygotowano drobny poczęstunek, który w dzieciach wzbudził wielką radość, ale też uczył, że trzeba się dzielić z innymi.

Ostatni przykład lekcji o emocjach dotyczył obrażania się, uczucia związanego ze złością, której dzieci często doświadczają, a często nie potrafią jej rozładowywać. Zajęcia rozpoczęły się od przeczytania książeczki *Dąsacze* z zabawnej serii humorki[7]. Książka opowiada o rodzinie Dąsaczów, którzy ciągle się obrażają. W dowcipny sposób przedstawiono osoby z tej rodziny. Główna bohaterka – mała dziewczynka dąsa się i przebiera w tym miarę, strzelając z okna – jak z procy – w przechodniów fochami. Wezwany zostaje do niej doktor Śmiechajło, który przepisuje świetną receptę na dąsanie – śmiech. Po odczytaniu książeczki dzieci rysowały swoją najbardziej obrażoną minę, a następnie zgniatały kartkę i wyrzucały ją do kosza, uświadamiając sobie, że najlepiej jest nie mieć takiej obrażonej i wściekłej miny. Następnie dzieci po rozmowie z prowadzącą robiły plakat pokazujący, jak „rozbroić" złość, trudne myśli i dąsanie – obrażanie. Naklejały kartki z napisami, jak można sobie radzić z tymi uczuciami, np. „spalać złość", czyli biegać, gimnastykować się, głęboko oddychać, liczyć w myślach, żeby się wyciszyć. Na „trudne myśli" lekarstwem może być rysunek tego, co się czuje, zgniecenie kartki papieru i wyrzucenie jej, a wraz z nią złych myśli do kosza. Dobrym sposobem na dąsanie jest przywołanie „zimnych myśli", np.: „poradzę sobie z tą emocją" lub też „obrażanie się nic nie pomoże". Jeszcze inną metodą jest przypominanie sobie jakiejś zabawnej historii, by zacząć się śmiać; posłuchać relaksującej muzyki bądź zatańczyć. Takie rady mogli usłyszeć uczestnicy zajęć. Zabawą, która bardzo podobała się dzieciom, było nadmuchiwanie przez nich balona, a następnie przekłuwanie go wykałaczką. Efekt uświadamiał wszystkim, jak złość w jednej chwili może zamienić się w głośny wybuch niekontrolowanych emocji. Rozbawione dzieci zostały zaproszone, żeby wsiadły do pociągu emocji, który zabrał ich do krainy złości, smutku i radości. Dzieci ustawiały się jeden za drugim, tworząc pociąg. Wówczas włączałam muzykę, a dzieci ruszały do przodu jak pociąg, by w momencie zatrzymania muzyki, co oznaczało dotarcie do kolejnej stacji – wysiąść z pociągu. Pierwsza stacja – złość – na niej dzieci tupały, krzyczały, zaciskały pięści, robiły wściekłe miny. Po usłyszeniu muzyki grupa ponownie wsiadała do pociągu i jechała dalej. Kolejna stacja, na której pociąg się zatrzymał, to smutek. Dzieci wysiadały z wagonów ze spuszczonymi głowami, płacząc, łkając, pokazywały smutne miny. Gdy muzyka znów zagrała, wsiadały w dalszą

[7] A. Zimnowodzka, *Dąsacze: historia z serii humorki*, Wydawnictwo Kocór Bury, Łódź 2016.

Pobrane z czasopisma Folia Bibliologica **http:/foliabibliologica.umcs.pl**
Data: 02/11/2026 23:10:19

podróż. Ostatnią była kraina radości, grupa pokazywała tę emocję, skacząc do góry, śmiejąc się, klaszcząc w dłonie i „łapiąc motyle". Zabawa uczyła dzieci rozpoznawać emocje po zachowaniu się. Ukazywała jak to, co czujemy, wpływa na to, jak się zachowujemy. Podsumowując zajęcia, odczytałam wiersz Doroty Gellner *Zły humorek*, który obrazował dąsanie[8]. Lekcja przybliżyła dzieciom, jak nasze obrażanie wpływa na innych, co jesteśmy w stanie zrobić, co może pomagać w dąsaniu (np. śmiech), a także to, że wybuchy złości mogą niszczyć relacje między ludźmi.

Opisane przykładowe spotkania wraz z wieloma innymi prowadzonymi na przestrzeni kilku lat pokazały, jak ważne jest przybliżanie dzieciom tematu emocji i uczuć, które w nich są. Uświadamiały dzieciom, że mamy prawo przeżywać emocje, że właściwie nie ma złych uczuć i emocji, ale ważne, aby umieć je rozpoznawać i znajdować sposoby radzenia sobie z ich konsekwencjami. Czytanie dzieciom takich książek i historii, które dotyczą uczuć, rozwija w nich empatię, pozwala lepiej komunikować się z rówieśnikami, daje poczucie świadomości swoich uczuć, a także pobudza umysł i wyobraźnię dziecka do rozwoju. Połączenie na zajęciach czytania z aktywnym i świadomym dialogiem dzieci przez rysowanie, plakaty, zabawę, rozmowę daje szansę na nauczenie małych czytelników, że książka może nam pomagać w naszych trudnościach oraz że dzięki niej możemy się dobrze bawić, rozumieć świat i siebie.



Fot. 2. Źródło własne.

[8] D. Gellner, *Zły humorek. Bajeczka. Pechowy bal*, Wydawnictwo Olesiejuk, Ożarów Mazowiecki 2017, karta 1–2.

Pobrane z czasopisma Folia Bibliologica **http:/foliabibliologica.umcs.pl**
Data: 02/11/2026 23:10:19

Bibliografia

Bright R., *Wieloryb, który chciał więcej*, tłum. B. Supeł, Wydawnictwo Zielona Sowa, Warszawa 2021.

Couturier S., *7 uczuć Małej Zosi*, tłum. K. Sarek, Wydawnictwo Jedność, Kielce 2020.

de Oro G. G., *Opowieści pełne emocji*, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2022.

Drozd K. J., *Głos serca*, Wydawnictwo Poligraf, Brzezia Łąka 2021.

Gellner D., *Zły humorek. Bajeczka. Pechowy bal*, Wydawnictwo Olesiejuk, Ożarów Mazowiecki 2017.

Rokosz K., *Czym są emocje*,[online] https://muzycznakurtyna.pl/wierszyk/wierszyk-o-emocjach-czym-sa-emocje/ [dostęp: 25.03.2025].

Zimnowodzka A., *Dąsacze: historia z serii humorki*, Wydawnictwo Kocór Bury, Łódź 2016.