

Spis treści

Wprowadzenie 13

Co warto wiedzieć o emocjach? 15

Czym są emocje? 15

Jakie emocje odczuwamy? 16

Czy dzieci doświadczają emocji w taki sam sposób jak osoby dorosłe? 19

Dlaczego warto dbać o rozwój inteligencji emocjonalnej dziecka? 20

Tęsknota 23

Kilka słów o tęsknocie 23

List do przyjaciela | Bajka terapeutyczna 24

Dodatkowe wskazówki dla rodziców i opiekunów 30

Bezsilność 31

Kilka słów o bezsilności 31

Kocie dylematy | Bajka terapeutyczna 33

Dodatkowe wskazówki dla rodziców i opiekunów 39

Zmęczenie 41

Kilka słów o zmęczeniu 41

Sztuka odpoczywania | Bajka terapeutyczna 43

Dodatkowe wskazówki dla rodziców i opiekunów 48

Niepewność 49

Kilka słów o niepewności 49

Przyjęcie urodzinowe | Bajka terapeutyczna 51

Dodatkowe wskazówki dla rodziców i opiekunów 58

Strach 59

Kilka słów o strachu 59

Pies sąsiadki | Bajka terapeutyczna 61

Dodatkowe wskazówki dla rodziców i opiekunów 67

Przytłoczenie 69

Kilka słów o przytłoczeniu **69**

Śniadanie mistrzów, tańce na plaży

i harcerski chaos | Bajka terapeutyczna **71**

Dodatkowe wskazówki dla rodziców i opiekunów **76**

Zazdrość 77

Kilka słów o zazdrości **77**

Warsztat zegarmistrza | Bajka terapeutyczna **79**

Dodatkowe wskazówki dla rodziców i opiekunów **87**

Napięcie 89

Kilka słów o napięciu **89**

Leśna relaksacja | Bajka terapeutyczna **91**

Dodatkowe wskazówki dla rodziców i opiekunów **96**

Poczucie winy 97

Kilka słów o poczuciu winy **97**

Wschodząca gwiazda koszykówki

i jeżowy kryzys | Bajka terapeutyczna **99**

Dodatkowe wskazówki dla rodziców i opiekunów **105**

Złość 107

Kilka słów o złości **107**

Torba złości | Bajka terapeutyczna **109**

Dodatkowe wskazówki dla rodziców i opiekunów **114**

Lęk 115

Kilka słów o lęku **115**

Przedstawienie | Bajka terapeutyczna **117**

Dodatkowe wskazówki dla rodziców i opiekunów **123**

Poczucie odrzucenia 125

Kilka słów o poczuciu odrzucenia **125**

Nowy w grupie | Bajka terapeutyczna **127**

Dodatkowe wskazówki dla rodziców i opiekunów **133**

Żaloba 135

Kilka słów o żalobie **135**

Prababcia Pela i drzewo genealogiczne | Bajka terapeutyczna **137**

Dodatkowe wskazówki dla rodziców i opiekunów **143**

Nuda 145

Kilka słów o nudzie **145**

Pogoda pod psem | Bajka terapeutyczna **147**

Dodatkowe wskazówki dla rodziców i opiekunów **153**

Smutek 155

Kilka słów o smutku **155**

Wszyscy miewamy gorsze dni | Bajka terapeutyczna **157**

Dodatkowe wskazówki dla rodziców i opiekunów **162**

Zagubienie 163

Kilka słów o zagubieniu **163**

Galaktyczna przygoda | Bajka terapeutyczna **165**

Dodatkowe wskazówki dla rodziców i opiekunów **171**

Zmartwienie 173

Kilka słów o zmartwieniu **173**

Zaginiony latawiec | Bajka terapeutyczna **175**

Dodatkowe wskazówki dla rodziców i opiekunów **181**

Wstyd 183

Kilka słów o wstydzie **183**

Pani Emotka i rozmowy o wstydzie | Bajka terapeutyczna **185**

Dodatkowe wskazówki dla rodziców i opiekunów **190**

Zniecierpliwienie 191

Kilka słów o zniecierpliwieniu **191**

Wodne szaleństwo | Bajka terapeutyczna **193**

Dodatkowe wskazówki dla rodziców i opiekunów **198**

Żal 199

Kilka słów o żalu 199

Wycieczka, na której mnie nie było | Bajka terapeutyczna 201

Dodatkowe wskazówki dla rodziców i opiekunów 206

Poczucie straty 207

Kilka słów o poczuciu straty 207

Bocianie gniazdo | Bajka terapeutyczna 209

Dodatkowe wskazówki dla rodziców i opiekunów 214

Rozczarowanie 215

Kilka słów o rozczarowaniu 215

Wędkujący czarodziej | Bajka terapeutyczna 217

Dodatkowe wskazówki dla rodziców i opiekunów 223

Osamotnienie 225

Kilka słów o osamotnieniu 225

Niefortunny przypadek, który pomógł mi zdobyć nowych przyjaciół | Bajka terapeutyczna 227

Dodatkowe wskazówki dla rodziców i opiekunów 232

Niepokój 233

Kilka słów o niepokojach 233

Trudny wybór | Bajka terapeutyczna 235

Dodatkowe wskazówki dla rodziców i opiekunów 239

Nieśmiałość 241

Kilka słów o nieśmiałości 241

O myszce Marysi, która pokazała, że prawdziwa odwaga to nie brak lęku, ale działanie pomimo niego | Bajka terapeutyczna 243

Dodatkowe wskazówki dla rodziców i opiekunów 249

Wściekłość 251

Kilka słów o wściekłości 251

Porozmawiajmy o wściekłości | Bajka terapeutyczna 253

Dodatkowe wskazówki dla rodziców i opiekunów 259

Oburzenie 261

Kilka słów o oburzeniu 261

KOLEC, czyli w jedności siła | Bajka terapeutyczna 262

Dodatkowe wskazówki dla rodziców i opiekunów 267

Kiedy bajka to za mało 269

Gdzie szukać pomocy? 273

Bibliografia 275