



## *Z emocjami na „Ty”*

Ważnym aspektem rozwoju jest dostrzeganie emocji i kształcenie umiejętności panowania nad nimi w różnych sytuacjach społecznych. To one pozwalają odczuwać i przeżywać. Odzwierciedlają nasz stosunek do tego co się wokół nas dzieje. Pierwsze emocje widzimy u dziecka już w wieku niemowlęcym, gdy śmiejąc się lub płacząc sygnalizuje swoje potrzeby. Wraz z rozwojem - emocje stają się trwalsze. W wieku przedszkolnym dzieci okazują emocje spontanicznie oraz bez zahamowań. Zdarza się, że nie potrafią ich ukrywać, odróżniać, ani kontrolować. Często są one odbiciem emocji rodziców i wychowawców. Wchodzenie w relacje społeczne wymaga w przedszkolu okazywania rówieśnikom szacunku oraz radzenia sobie z wybuchami gniewu. W tym czasie obok pozytywnej dyscypliny potrzebne jest okazywanie zrozumienia i miłości.

Każde dziecko ma własny, indywidualny tok rozwoju emocjonalnego. Dlatego bardzo istotne stają się zachowania rodziców, którzy są pierwszymi wzorcami dla przedszkolaka. Wspólna rozmowa dotycząca emocji kształtuje odporność emocjonalną dziecka, potrzebną mu na tym etapie rozwoju do radzenia sobie w nowych oraz trudnych sytuacjach.

Istotne jest określanie granic „co wolno, a czego nie” poprzez:

- okazywanie konsekwencji oraz stanowczości wobec dziecka,
- wzmacnianie właściwych zachowań oraz mocnych stron,
- tworzenie warunków dziecku do radzenia sobie w zakresie możliwości,
- stymulowanie jego aktywności poznawczej,
- uczenie porządku oraz dobrych manier.

W przedszkolu bardzo ważne jest wspieranie rozwoju emocjonalnego dzieci, nauczenie ich rozumienia emocji i nazywania ich, empatii i nawiązywania relacji społecznych. Dzieci są różne: wycofane, wrażliwe, okazujące niechęć czy zmęczenie,

przejawiające lęki oraz agresję. Tu potrzebne jest wsparcie rodziców, którzy borykają się problemami przedszkolaka.

Podjęte wobec dzieci działania muszą być konsekwentne, systematyczne oraz powtarzalne. Wtedy ich efekty przyczynią się do harmonijnego rozwoju zdrowej emocjonalnie osobowości dziecka i spowodują, że przedszkolak poczuje się pewny siebie.



„Wiewiórki” realizując program „Mały Miś w świecie emocji” miały możliwość głębszej niż zazwyczaj analizy własnych stanów emocjonalnych. W stworzonym *kąciku emocjonalnym* z „Pudełkiem emocji” oraz *Misiem Tysiem*, który czuwał nad działaniami przedszkolaków podjęto pracę nad emocjami. Wdrożono w praktyce następujące rozwiązania:

- *Termometr uczuć;*
- *Gniotki;*
- *Gazety na wyladowanie złości;*
- *Plamy złości do zamalowywania;*
- *Emotki motywacyjne;*
- *Memo – emocje;*
- *Kserokopiarkę emocji;*
- *Słoiki spokoju*

oraz sprawdzone własne sposoby nauczyciela:

- *Plamki smutku;*
- *Serduszka kompromisu i zadośćuczynienia;*
- *Kolorowanki sukcesu*

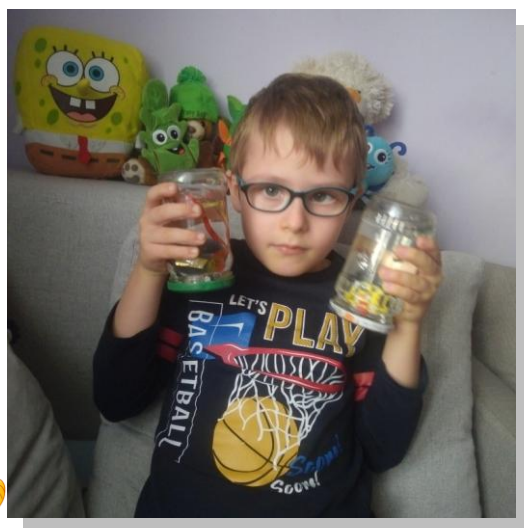
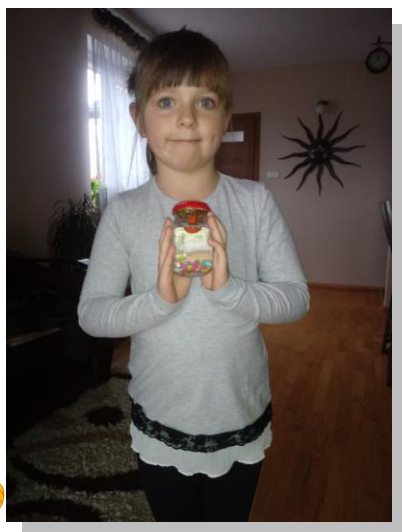
i pomysły dzieci na rozładowanie emocji:

- *Gry planszowe na pozytywne emocje.*



Największą popularność zdobył *słoik spokoju*, który okazał się pomocny na każdy stan emocjonalny i dzieci same korzystały z niego w dowolnym momencie w każdym odcinku dnia przedszkolnego. Ta „*emocjonalna zabawka*” zapewnia przedszkolakowi indywidualność korzystania i swobodę percepcji. Dziecko w kontakcie ze słoikiem uspokaja się, wycisza, nabiera dystansu do negatywnych przeżyć, z którymi się borykało. Słoik zastępuje niejako odliczanie – dystans do czasu podjęcia aktywności czy właściwej po stresie reakcji w momencie, gdy dziecko, nie chce lub nie jest w stanie rozładować emocje w zwykłej rozmowie. **Grupa „Wiewiórek” poleca więc wszystkim: SŁOIKI SPOKOJU!**





*Powyżej słoiki spokoju wykonane przez dzieci w domu.*



**Opracowanie:** Renata Zemrys