



**listopad/grudzień 2022**



**Gazetkę redagują:**

**Małgorzata Piotrowska, Elżbieta Owczarska**

## *Rozwój emocjonalny dzieci w wieku przedszkolnym*

*„ Niezbędnym elementem inteligentnego życia  
jest dostrzeganie świata uczuć i panowanie nad nimi”.*

Charmaine Liebertz

Emocje odgrywają ważną rolę w życiu każdego człowieka. W okresie przedszkolnym następuje intensywny rozwój dziecka, w tym rozwój emocjonalny. Dzieci poznają, identyfikują i wyrażają emocje, przez co bogaci się ich życie emocjonalne. Dziecko, które w okresie edukacji elementarnej nie radzi sobie z emocjami, w magiczny sposób nie wyornie z problemu. Problem z upływem czasu zaczyna się zaostrzać. Brak umiejętności radzenia sobie z emocjami, takimi jak lęk, złość albo smutek mogą stanowić podłoże do rozwoju zaburzeń psychicznych u dzieci, a także wśród osób dorosłych. Nikt nie chce takiej wizji przyszłości dla dziecka.

Jednakże, czy dziecko musi mieć problem, abyśmy poczuli potrzebę stymulowania jego rozwoju emocjonalnego? Nie, bo gdy dziecko prezentuje trudności, to często oznacza, że już spóźniliśmy się z profilaktyką. To ważne, by uświadomić sobie, że stymulowanie rozwoju emocjonalnego dziecka to obowiązkowe i świadome działanie dorosłych, nakierowane na wspieranie rozwoju dziecka. Narzędzia i umiejętności w jakie wyposażymy naszego przedszkolaka dzisiaj, będzie doskonalił i wykorzystywał przez resztę swojego życia- również w dorosłości. D. Goleman podkreśla, że inteligencja emocjonalna jest pewnego rodzaju metazdolnością, która umożliwia korzystanie z innych posiadanych przez człowieka zdolności, włącznie z możliwościami intelektualnymi. Umiejętność panowania nad emocjami może wpływać na radzenie sobie z trudnościami, a także na odniesienie sukcesu w życiu zawodowym i prywatnym.

### **Jak wspierać rozwój emocjonalny dzieci?**

#### **1. Poszerzać SAMOŚWIADOMOŚĆ dziecka, czyli wiedzę o tym, co odczuwa w danej chwili.**

- rozróżniać i nazywać podstawowe emocje, takich jak radość, smutek, złość, strach, wstręt, wstyd oraz zapoznawać z emocjami pochodnymi, np. rozczarowanie, nuda, zniecierpliwienie itp.
- pomóc dziecku w poznawaniu siebie i skutecznych sposobów wyciszenia, uspokojenia,
- uczyć komunikowania własnych potrzeb i emocji,
- dzielić się własnymi doświadczeniami związanymi z przeżywaniem różnych emocjonujących sytuacji oraz zachęcać dzieci do dzielenia się wrażeniami, emocjami, np. *W co dzisiaj się bawiłeś w przedszkolu? Jak Ci się podobało przedstawienie? Co cię zasmucilo? itp.*
- umożliwiać wyrażanie emocji przy użyciu różnych form wyrazu- malowanie, taniec, wcielenie się w role- gesty mimika itp.
- uczyć identyfikować emocje u innych osób na podstawie mowy ciała (obrazki, zdjęcia, sytuacje z życia),

- modelować, czyli dawać dobry przykład wyrażania i radzenia sobie z emocjami, np. *odejść, weź głęboki oddech albo trzy, policz do 10 albo do 100.*

## **2. Uczyc SAMOKONTROLI czyli panowania nad emocjami.**

- akceptować uczucia dziecka, co nie oznacza akceptacji negatywnych zachowań, np. *Widzę, że się złościś. Każdy czasem się złości, jednak nie zgadzam się na bicie.*

- zawierać umowy z dzieckiem dotyczące pożądanых zachowań i sukcesywnie o nich przypominać, np. *umawialiśmy się, że zwracamy się do siebie miło, pomagamy sobie w codziennych obowiązkach itp.*

- uczyć radzenia sobie z trudnymi emocjami jak złość, smutek, zniecierpliwienie, strach, np. poprzez czytanie bajek, opowiadań, rozmowę,

- wspólne z dzieckiem poszukiwać sposobów, które pozwalają mu się wyciszyć, np. poprzez przytulanie, liczenie do 10, kolorowanie, wyciszenie w specjalnie stworzonym przez dziecko miejscu, zabawę ciastoliną i in.

- wykorzystywać ćwiczenia relaksacyjne, naukę prawidłowego oddychania, słuchanie muzyki relaksacyjnej.

## **3. Rozwijać MOTYWACJĘ czyli dążenie do celów pomimo niepowodzeń i porażek,**

- pomagać dziecku w poznawaniu siebie, swoich preferencji, talentów, zainteresowań, mocnych i słabych stron,

- uczyć autoprezentacji oraz umiejętności wypowiedzenia własnego zdania. np. poprzez pytania pełne ciekawości: *Co o tym sądzisz? Jak się z tym czujesz? Jaki masz pomysł na rozwiązanie?*

- stosować zachęty do działania, obdarzać dziecko uwagą, doceniać wysiłek włożony w pracę, np. *widzę, że włożyłeś dużo pracy w kolorowanie tego obrazka, powinieneś być z siebie dumny itp.*

- budzić motywację wewnętrzną czyli ograniczyć kary i nagrody. Zwracać uwagę dzieci na ich własne pragnienia i uczucia, tym samym budzić wewnętrzną motywację, np. *Czy tobie podoba się ten rysunek? Co chciałbyś zmienić? Czy jesteś zadowolony z występu? itp.*

- budzić poczucia sprawstwa, wiary we własne siły i możliwości, np. *wierzę w ciebie, spróbuj, trzymam kciuki itp.*

## **4. Wzbudzać i uczyć EMPATII czyli wyczuwania uczuć innych osób, umiejętności spojrzenia na sytuację z ich punktów widzenia.**

- okazywać empatię- empatycznie reagować na emocje oraz potrzeby innych osób;

- uczyć szacunku do uczuć i emocji innych osób; nie wyśmiewać,

- uwrażliwiać na potrzeby innych ludzi i niesienia pomocy potrzebującym, np. poprzez udział w akcjach charytatywnych, pomoc osobom słabszym, starszym, niepełnosprawnym,

## 5. **Rozwijać UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNE** czyli umiejętności nawiązywania i podtrzymywania kontaktów z innym

- zapewnić dziecku kontakt z rówieśnikami, systematycznie uczęszczać do przedszkola,
- rozróżniać i nazywać pozytywne i negatywne zachowania społeczne,
- zawierać umowy, odwoływać się do nich,
- używać zwrotów grzecznościowych w domu i poza nim,
- reagować na występujące zachowania niepożądane- poszukiwać skutecznych rozwiązań, w razie potrzeby zapytać, np. wychowawcę,
- rozwijać umiejętności współzawodnictwa, według zasad zdrowej rywalizacji, np. poprzez wspólne gry planszowe, karciane.

### **Polecane książki dla rodziców:**

- Faber J., *Jak mówić, żeby maluchy nas słuchały. Poradnik przetrwania dla rodziców dzieci w wieku 2-7 lat*,
- Nelsen J., *Pozytywna dyscyplina dla przedszkolaków*,
- Shanker S., *Self-Reg. Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości*,
- Sobkowiak M., *Przedszkolak w świecie emocji. Rozwój emocjonalny dziecka*,

### **Polecane książki dla dzieci:**

- Filliozat I., Limousin V., Veille E., *Akceptuję, co czuję. Moje Emocje*,
- Kasdepke G. *Wielka księga uczuć*,
- *Świat Emocji*, kolekcja książek Hachette,
- Huebner D., *Co robić, gdy się złościysz. Techniki zarządzania złością*,
- Stążka- Gawrysiak A., *Self- Reg. Opowieści dla dzieci o tym, jak działać, gdy emocje biorą górę*

## **Poznajmy bliżej emocje...**

**Poproś kogoś starszego, żeby przeczytał Ci o emocjach. Posłuchaj a potem powiedz, co taką emocję wywołuje u Ciebie?**

# EMOCJE

Ratunku! Co się ze mną dzieje?  
Serce bije, ręce drżą i ciało drętwieje!  
Jeśli nagle coś z Tobą zacząć się zaczyna  
To wiedz, że w emocjach tkwi tego przyczyna.  
Emocje do pojęcia są naprawdę trudne,  
A nauczyć się nad nimi panować to zadanie żmudne.  
Jednak niczym się nie przejmuj, nie jesteś z tym sam.  
Ja również, jak każdy inny człowiek emocje mam.  
Aby z nimi żyć jakoś się dało  
To najpierw je poznać by się przydało!





# RADOŚĆ

Gdy twarz nagle promienieje,  
A świat w oczach pięknieje  
To wszystko jest już jasne;  
Czujesz radość właśnie!  
Radość siły nam dodaje, do działania motywuje,  
Każdy dobrze się z nią czuje.  
Radość sprawia, że człowiek dobrze się czuje,  
A czy wiesz co ją wywołuje?  
Jak się czujesz, gdy prezent dostaniesz  
Albo gdy wyspany wstajesz?  
Czy uśmiechniesz się gdy na śniadanie  
Dostaniesz swoje ulubione danie?  
Co Ci ostatnio radość sprawiło?  
Czy było Ci wtedy przyjemnie i miło?



# SMUTEK

Po czym jeszcze poznać możemy,  
Że to właśnie smutek czujemy?  
W gardle coś drapie, do oczu łzy napływają,  
Ramiona i ręce siły nie mają i opadają.  
Nic Ci się nie chce, siły brakuje,  
Całe ciało potwornie się czuje.



Akademia Niemanudka

# STRACH

Jest jeszcze emocja z lękiem związana  
Co strachem jest nazywana.  
Czasem gdy bardzo się czegoś przestraszysz  
To reakcję własnego organizmu zobaczysz.  
Ciało się spina, nie można się ruszyć  
Ani tym bardziej do uśmiechu zmusić.  
Uniesione brwi, źrenice rozszerzone,  
Szybko bijące serce i ciało spocone.  
To są właśnie strachu oznaki,  
Które dają organizmowi znaki.



Akademia Niemanudka



# ZŁOŚĆ

Złość dodaje siły i może wywołać  
Silną potrzebę by się wyładować.  
Pamiętaj żeby nie zrobić krzywdy sobie i innym,  
By nie czuć się potem czyjegoś bólu winnym.  
Biegnij w miejscu, z całej siły tup nogami,  
Uderzaj w worek treningowy rękami.  
Popływaj, skacz w górę i krzycz, gdy to możliwe,  
Wtedy opanowanie złości zajmie krótką chwilę.



# WSTYD

Nagle czujesz, że jest Ci gorąco, policzki robią się czerwone,  
To znak, że Twoje ciało jest zawstydzone.  
Wstyd to emocja dobrze znana,  
Ale czy przez dorosłych i dzieci lubiana?  
Chyba wstydzić nikt się nie lubi,  
Ale brak tej emocji nas gubi.  
Wyobrażasz sobie co by wyrabiano,  
Gdyby wstyd nam nagle zabrano?  
Nie wstydzilibyśmy się złego zachowania  
I nic by nas nie powstrzymywało od jego powtarzania.



# ZAUFANIE

Gdy czujesz przy kimś, że nic Ci się nie stanie  
To znak, że masz do niego ogromne zaufanie.  
Zufanie to niezwykle cenna emocja,  
Nie zaoferuje jej żaden sklep, żadna promocja.  
Trzeba o nią dbać i ją pielęgnować,  
Bo bardzo łatwo w ułamku chwili ją zrujnować.  
Musisz pamiętać, aby bliskiej osoby nie kłamać  
I danego jej słowa nigdy nie łamać.



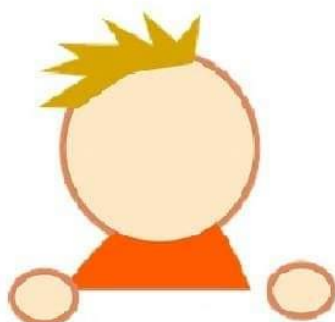
Akademia Niemanudka

Znasz już emocje, spróbuj teraz wykonać kilka zadań☺





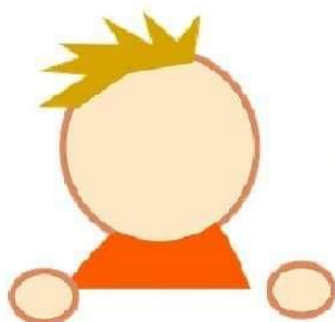
Wytnij kwadraciki z dołu kartki. Naklej na twarze oczy i usta tak aby przedstawiały konkretne emocje.



Smutek



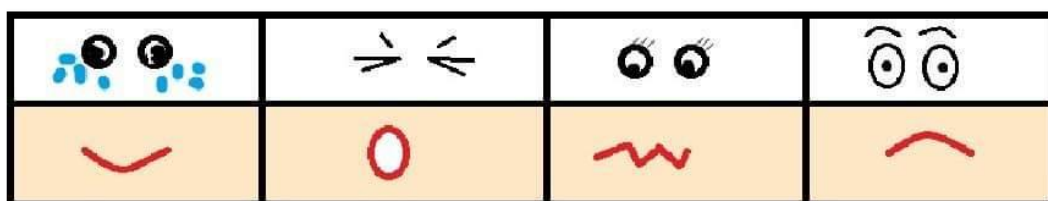
Radość



Złość



Zdziwienie



[www.akademianiemanudka.pl](http://www.akademianiemanudka.pl)

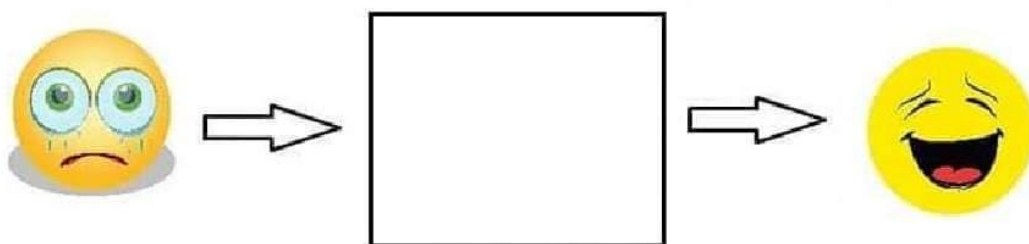
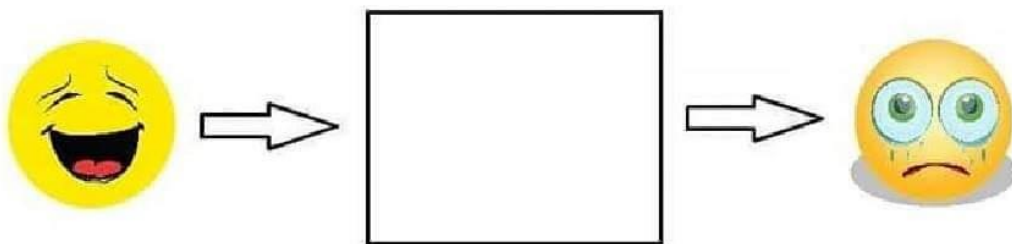






Jak myślisz co się wydarzyło, że zmieniła się emocja?

Narysuj to w okienku.

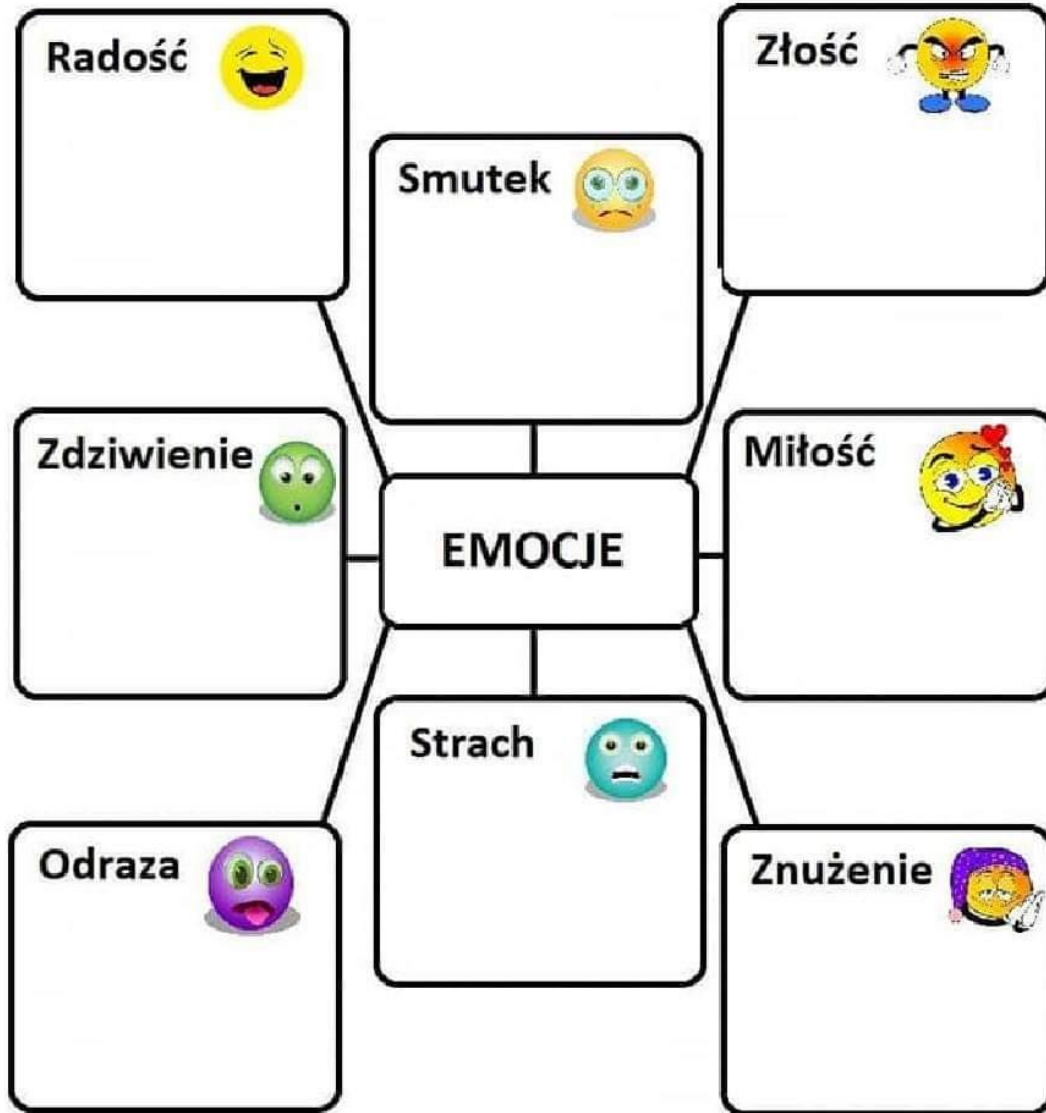


[www.akademianiemanudka.pl](http://www.akademianiemanudka.pl)





Narysuj co sprawia, że tak się czujesz.

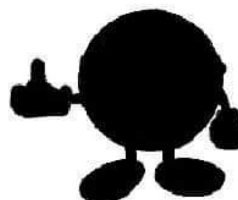
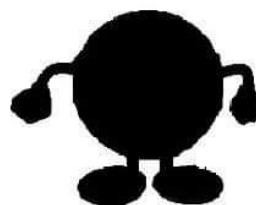


[www.akademianiemanutka.pl](http://www.akademianiemanutka.pl)





Dopasuj cię do konkretnych emocji. Połącz je ze sobą.



[www.akademianiemanutka.pl](http://www.akademianiemanutka.pl)



**RODZICU!**  
**SZUKASZ POMOCY SPECJALISTY?**

**Zadzwoń!**

**W naszym przedszkolu również oferujemy pomoc psychologiczną. Pani psycholog jest dostępna w każdy piątek od godz.10 do 16.**

- PORADNIA PSYCHOLOGICZNO – PEDAGOGICZNA W ŁUKOWIE,  
TEL: 25 798 21 19
  
- POMOCNA DŁOŃ – OŚRODEK POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ  
I TERAPII  
UL. ELIZY ORZESZKOWEJ 34; ŁUKÓW  
TEL: 512 222 097
  
- CENTRUM WSPOMAGANIA ROZWOJU DZIECKA „SZANSA”  
UL. WÓJTOSTWO 19; ŁUKÓW  
TEL: 537 302 802
  
- CENTRUM PSYCHOLOGII I PSYCHOTERAPII EURO – MEDICA  
UL. BROWARNA 53  
TEL: 519 059 242
  
- DOMISIOWA CHATKA  
UL. GAŁCZYŃSKIEGO 21; ŁUKÓW  
TEL: 515 252 262
  
- Q – SŁOŃCU CENTRUM DIAGNOZY, TERAPII I ROZWOJU  
UL. ZARÓWIE 2; MIĘDZYRZEC PODLASKI  
TEL: 882 713 711