

Innowacja Pedagogiczna rozwijania inteligencji emocjonalnej u dzieci w wieku przedszkolnym (3-6 lat)

Przedszkole nr 10 w Lęborku

Nauczyciele:

Patrycja Gołębiowska, Emilia Lewandowska

Nazwa programu: **„W krainie emocji”**

Adresaci: **dzieci w wieku 3-6 lat**

Czas realizacji: **4 lata**

Wstęp

Wspierając rozwój dzieci, koncentrujemy się często na funkcjach poznawczych, sferze motoryki małej i dużej, percepcji wzrokowej, rozwoju mowy, pomijając jednocześnie rozwój społeczny i emocjonalny dzieci, który jest co najmniej równie ważny, jak zdolności poznawcze. Świadomość własnych emocji, umiejętność radzenia sobie z nimi, a także zdolność dostrzegania emocji u innych ludzi przyczyniają się do rozwijania pozytywnych relacji społecznych, a także wpływają na jakość życia jednostki. 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. Jeśli chcemy wychować dzieci na dobrze funkcjonujących dorosłych, konieczne jest wspieranie ich rozwoju emocjonalnego i kształtowanie odpowiednich postaw społecznych. D. Goleman^[1] 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.

Założenia programu

U podstaw programu leży założenie, że zdolności emocjonalne i społeczne mogą być rozwijane u dzieci w podobny sposób, jak zdolności poznawcze. Podejmowanie oddziaływań w celu stymulowania rozwoju społeczno-emocjonalnego u dzieci przyczynia się do zwiększenia ich kompetencji w sferze radzenia sobie z emocjami, a także wpływa na pozytywne funkcjonowanie w relacjach z innymi ludźmi.

Inteligencja emocjonalna jest definiowana jako „zdolność rozpoznawania przez nas naszych własnych uczuć i uczuć innych, zdolność motywowania się i kierowania emocjami zarówno naszymi własnymi, jak i osób, z którymi łączą nas jakieś więzi”.^[2] Na inteligencję emocjonalną składają się zarówno umiejętności emocjonalne, jak zdolności społeczne. D. Goleman wyróżnia następujące elementy inteligencji emocjonalnej: samoświadomość, samokontrolę, motywację rozumianą jako kierowanie się własnymi preferencjami w wyznaczaniu celów i wytrwałe dążenie do nich, empatię oraz umiejętności społeczne. W ramach umiejętności społecznych wyróżnione zostają: dobre panowanie nad emocjami w relacjach z innymi, a także zdolność podtrzymywania relacji i rozwiązywania sytuacji problemowych^[3]. Metody oddziaływań zostaną zaplanowane w odniesieniu do poszczególnych elementów inteligencji emocjonalnej, takich jak: świadomość emocji, samokontrola emocjonalna, zdolność empatii, umiejętność współdziałania z innymi ludźmi. W oparciu o wyróżnione przez D. Golemana elementy inteligencji emocjonalnej w programie zostaną wyróżnione poszczególne cele podejmowanych oddziaływań oraz sposoby ich realizacji.

Emocje są nieodłącznym elementem naszego życia, pełnią funkcję informacyjną, określając nasz stosunek do otaczającego świata. W sytuacji braku odpowiednich kompetencji nieadekwatne bądź nadmiernie nasilone emocje mogą przeszkadzać w codziennym funkcjonowaniu lub zaburzać relacje z innymi ludźmi. Działania psychoedukacyjne i terapeutyczne, podejmowane wobec dzieci agresywnych, depresyjnych lub lękowych umożliwiają obniżenie poziomu emocji i kształtowanie sposobów radzenia sobie z emocjami. Główny wpływ na rozwój społeczno-emocjonalny dzieci ma środowisko rodzinne. Rodzice jako osoby znaczące stanowią wzór postaw społecznych, a także model okazywania emocji oraz radzenia sobie z nimi. Wspomaganie rodziców w zakresie kształtowania u dzieci odpowiednich zachowań społecznych oraz umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach może mieć pozytywny wpływ na zwiększanie się tego rodzaju kompetencji u dzieci. Również środowisko edukacyjne, takie jak szkoły i przedszkola, może wpływać na kształtowanie odpowiednich postaw u dzieci i wspomagać ich rozwój emocjonalny. Niezbędnym elementem programu

rozwijającego inteligencję emocjonalną u dzieci jest edukacja rodziców i nauczycieli w zakresie rozwijania umiejętności emocjonalnych i społecznych u najmłodszych. Programy kształtujące umiejętności społeczne i emocjonalne powinny stanowić element programów nauczania, których celem byłoby rozwijanie zdolności niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania w społeczeństwie.

Program jest długoterminowy. Obejmuje dzieci, nauczycieli i rodziców. W pierwszej kolejności ma za zadanie zapoznanie z tematem i uświadomienie potrzeby znajomości mechanizmów psychicznych a w dalszej zdobywanie umiejętności kierowania tymi mechanizmami.

Żyjemy w czasach zabiegania i chaosu. Skupiamy się na osiągnięciu jak najlepszych wyników, brakuje nam czasu na życie rodzinne, zwykłą rozmowę czy po prostu bycie ze sobą. Tym sposobem telewizja a przede wszystkim internet są niejednokrotnie „rodzicami zastępczymi” naszych pociech. Dzisiaj nie ma czasu na wychowanie, często tę należność przenosi się na nauczycieli. Wydaje się, że jest to wychowanie wystarczające do prawidłowego funkcjonowania i rozwoju, gdy tym czasem jest to kropla w morzu. Takie podejście do wychowania i brak świadomości działania niektórych mechanizmów w naszej psychice przyczynia się do wielu zaburzeń, niestety zaczyna się to już na początku naszego życia, gdy organizm małego dziecka wchłania wszystko co napotka na swojej drodze, niekoniecznie są to rzeczy dobre. Jednym z elementów, na który chcemy zwrócić uwagę jest profilaktyka zdrowia, przede wszystkim psychicznego. Edukacja jest ważna, ale według Daniela Golemana sama inteligencja nie przynosi w życiu oczekiwanych wyników. Często zdarza się, że osoby o bogatej, czasem ponad przeciętnej inteligencji nie dają sobie rady w życiu społecznym, czy też nie potrafią podołać obowiązkom w podjętej przez siebie pracy. Dopiero znajomość mechanizmów psychicznych i umiejętność kierowania nimi przyczynia się do poprawienia życiowych warunków. Jednym słowem, sukces w życiu zależy nie tylko od intelektu, lecz od umiejętności kierowania emocjami, o które należy dbać i rozwijać już w załóżku.

Cel ogólny:

- Stymulowanie rozwoju społeczno-emocjonalnego dzieci w wieku przedszkolnym;
- Poszerzanie wiedzy rodziców i nauczycieli w zakresie rozwoju społeczno-emocjonalnego dzieci;

Cele szczegółowe:

- Kształtowanie umiejętności rozpoznawania, nazywania i rozróżniania emocji;
- Rozwijanie zdolności empatii, umiejętności przyjmowania perspektywy innych osób;
- Kształtowanie umiejętności radzenia sobie z emocjami;
- Kształtowanie umiejętności rozwiązywania problemów;
- Wspomaganie rozwoju pozytywnych zachowań społecznych;
- Kształtowanie poczucia własnej wartości i silnej osobowości;
- Rozwijanie słownictwa określającego różne stany emocjonalne i uczuciowe np.: zadowolenie, smutek, szczęście, złość, przykrość, odwaga, zdziwienie itp
- Umiejętność nawiązywania i utrzymywania pozytywnych relacji z innymi;
- Kształtowanie prospołecznych postaw, eliminowanie aspołecznych zachowań;
- Rozwijanie umiejętności radzenia sobie z problemami emocjonalnymi dzieci u rodziców oraz nauczycieli;
- Dostarczanie materiałów psychoedukacyjnych dla rodziców i nauczycieli z zakresu rozwoju emocjonalnego dzieci;

Formy pracy:

- Zajęcia grupowe dla dzieci
- Zajęcia indywidualne z dziećmi (według potrzeb)
- Szkolenia dla nauczycieli
- Przygotowanie materiałów psychoedukacyjnych
- Warsztaty i konferencje dla rodziców
- Rozmowy indywidualne z rodzicami
- Prezentacje multimedialne

Metody pracy:

- Bajki psychoterapeutyczne
- Techniki relaksacyjne (program E.Snell „Uważność i spokój żabki”, bajki relaksacyjne)
- Techniki wyobrażeniowe
- Pogadanka, rozmowa, opowiadanie
- Burza mózgów
- Odgrywanie ról, drama
- Techniki plastyczne (rysunki, plakaty)
- Obrazki, ilustracje, historyjki obrazkowe
- Zabawy ruchowe
- Gry dydaktyczne
- Gry i zabawy zespołowe: gry matematyczne, zabawy plastyczne, ruchowe
- Filmy

Lp.	Cele szczegółowe	Sposoby realizacji
1.	Kształtowanie umiejętności rozpoznawania, nazywania i rozróżniania emocji	Umożliwienie dzieciom odkrywania i wyrażania emocji Zwrócenie uwagi dzieci na rolę emocji i na to co emocje za sobą niosą Kształtowanie umiejętności rozpoznawania własnych emocji Rozróżnianie podstawowych emocji, takich jak radość, smutek, złość, strach, wstyd, wstyd Rozróżnianie emocji i uczuć przyjemnych i nieprzyjemnych; Naśladowanie wyrazów mimicznych poszczególnych emocji (Jak wyglądam, kiedy...?);

		<p>Wyrażanie własnych emocji – Jestem zły, kiedy..., Jestem szczęśliwy, kiedy....</p> <p>Przedstawianie swoich emocji i uczuć, używając charakterystycznych dla dziecka form wyrazu (różne formy aktywności: plastyczne, mimika, mowa ciała, postawa);</p> <p>Modelowanie wyrażania emocji podczas codziennych zajęć z dziećmi</p>
2.	Rozwijanie zdolności empatii	<p>Identyfikowanie emocji u innych osób na podstawie sygnałów niewerbalnych, zachowania;(obrazki, zdjęcia)</p> <p>Identyfikowanie emocji na podstawie sytuacji, w jakich się pojawiają (Dlaczego ktoś czuje się w ten sposób?);</p> <p>Empatyczne reagowanie na emocje oraz potrzeby innych osób;</p> <p>Nauka szacunku emocji oraz potrzeb swoich i innych osób;</p> <p>Rozwijanie umiejętności wykorzystania empatii w relacjach rówieśniczych i zabawach integracyjnych;</p>
3.	Rozwijanie zdolności radzenia sobie z emocjami	<p>Nauka radzenia sobie ze złością – opracowywanie kodeksu złości, wskazanie konstruktywnych sposobów radzenia sobie ze złością;</p> <p>Nauka radzenia sobie ze strachem – psychoedukacja na temat lęku, wskazanie konstruktywnych sposobów radzenia sobie z lękiem;</p> <p>Nauka radzenia sobie ze smutkiem – wskazanie na sposoby poprawy nastroju (Co mogę zrobić, żeby poczuć się lepiej?)</p> <p>Ćwiczenia relaksacyjne</p> <p>Uczenie dzieci panowania nad nieprzyjemną emocją, np. podczas czekania na własną kolej</p>

		<p>w zabawie lub podczas gry zespołowej i innej sytuacji;</p> <p>Uczenie dzieci odpowiedzialności za słowa i czyny;</p> <p>Przeciwdziałanie symptomom zachowań agresywnych;</p>
4.	<p>Kształtowanie umiejętności rozwiązywania problemów interpersonalnych</p>	<p>Analiza problemów interpersonalnych – ćwiczenie przyjmowania perspektywy innych osób (scenki dramowe, bajki, ilustracje z sytuacjami);</p> <p>Nauka strategii rozwiązywania problemów – poszukiwanie możliwych rozwiązań, wybór najlepszego rozwiązania;</p> <p>Ćwiczenie zdobytych umiejętności w praktyce;</p> <p>Nauka podejmowania odpowiedzialności za własne postępowanie;</p> <p>Wyrażanie szacunku wobec innych osób;</p> <p>Współdziałanie z dziećmi w zabawie, pracach użytkowych, zadaniach zespołowych i innych sytuacjach dnia codziennego;</p> <p>Rozbudzanie poczucia wspólnoty z grupą rówieśniczą;</p> <p>Dostrzeganie wartości wspólnej pracy i wspólnego sukcesu;</p> <p>Minimalizowanie stanów napięcia w grupie;</p> <p>Uświadamianie dzieciom konsekwencji zachowań agresywnych;</p> <p>Kształtowanie postawy solidarności w grupie;</p> <p>Tworzenie pozytywnych kontaktów społecznych w grupie;</p>

		<p>Dowartościowanie dzieci o niskiej samoocenie;</p> <p>Kształtowanie umiejętności rozwiązywania problemów w rodzinie (podział obowiązków)</p>
5.	Wspomaganie rozwoju pozytywnych zachowań społecznych	<p>Rozróżnianie pozytywnych i negatywnych zachowań społecznych; Systematyczne wzmacnianie pozytywnych postaw i zachowań społecznych podczas codziennych zajęć w grupach</p> <p>Reagowanie na występujące podczas codziennych zajęć w grupach zachowania niepożądane – dyskusja, omówienie sytuacji, nazywanie pojawiających się emocji, wskazywanie skutków danego zachowania</p> <p>Wdrażanie do komunikowania własnych potrzeb i emocji</p> <p>Rozmowy na temat „słów, które ranią”</p> <p>Uważne słuchanie współrodziców;</p> <p>Przestrzeganie zasad i reguł obowiązujących w grupie;</p> <p>Przypomnienie zasad dobrego wychowania, ćwiczenie kulturalnych zachowań;</p> <p>Systematyczne odwoływanie się do kodeksów dobrego zachowania w grupie;</p> <p>Rozwijanie umiejętności współpracy;</p> <p>Wzmacnianie pożądanego zachowania w relacjach rówieśniczych;</p> <p>Używanie zwrotów grzecznościowych podczas powitania, pożegnania, sytuacji wymagającej przeproszenia i przyjęcia konsekwencji swojego zachowania;</p>

		<p>Poznanwanie wartości takich jak: miłość, dobro, radość, koleżeństwo, szacunek, przyjaźń, sprawiedliwość, cierpliwość, obowiązkowość, pracowitość;</p> <p>Dbanie o bezpieczeństwo własne i innych;</p> <p>Wdrażanie do dostrzegania potrzeb innych ludzi i niesienia pomocy potrzebującym;</p> <p>Odnoszenie się z szacunkiem i zrozumieniem do słabszych, starszych i niepełnosprawnych;</p> <p>Rozwijanie postawy tolerancji</p> <p>Rozwijanie umiejętności współzawodnictwa (wspólna zabawa, a nie rywalizacja)</p>
6.	Rozwijanie poczucia własnej wartości	<p>Poznanwanie własnej indywidualności Kształtowanie umiejętności dostrzegania różnic i podobieństw pomiędzy mną a innymi</p> <p>Wzmacnianie mocnych stron dzieci, wskazywanie na możliwości ich wykorzystania;</p> <p>Rozwijanie samodzielności, czynności samoobsługowych;</p> <p>Rozwijanie umiejętności dokonywania autoprezentacji i samooceny, a także prezentacji własnej pracy</p> <p>Wskazywanie na rolę każdej jednostki dla funkcjonowania całej grupy (jestem ważną częścią grupy)</p> <p>Kształtowanie umiejętności wypowiadania własnego zdania i otwartości na poglądy innych.</p>
7.	Rozwijanie umiejętności radzenia sobie z problemami	<p>Szkolenia dla nauczycieli w zakresie radzenia sobie z trudnymi emocjami u dzieci;</p>

	<p>emocjonalnymi dziećmi przez rodziców oraz nauczycieli</p>	<p>Wprowadzenie rodziców do zagadnień poruszanych w ramach programu (inteligencja emocjonalna, trudności emocjonalne dzieci, sposoby wspierania rozwoju emocjonalnego dzieci)</p> <p>Nawiązanie współpracy rodziców z nauczycielami – poszukiwanie wspólnych rozwiązań i dróg postępowania w różnych sytuacjach wychowawczych,</p> <p>Współpraca ze specjalistami</p> <p>Uświadomienie znaczenia środowiska rodzinnego w kształtowaniu pozytywnych zachowań dzieci</p>
8.	<p>Dostarczanie materiałów psychoedukacyjnych dla rodziców i nauczycieli z zakresu rozwoju emocjonalnego dzieci</p>	<p>Przygotowanie listy książek dotyczących wspomaganie rozwoju społeczno-emocjonalnego u dzieci;</p> <p>Publikacja artykułów z zakresu wspomaganie rozwoju społeczno-emocjonalnego u dzieci (radzenie sobie z lękiem, radzenie sobie ze złością u dzieci, rozwijanie pozytywnych postaw społecznych, rozwijanie autonomii);</p> <p>Przygotowanie propozycji zabaw zawartych w programie;</p> <p>Przygotowanie listy wykorzystywanych w programie bajek terapeutycznych.</p>

SPODZIEWANE EFEKTY

Dzieci:

1. Rozpoznają i potrafią nazwać swoje emocje.
2. Znają kodeks grupowy i wiedzą jakie są konsekwencje nieprzestrzegania go.
3. Zachowują się zgodnie z przyjętymi normami.

4. Znają różne konstruktywne metody na opanowanie złości, agresji.
 5. Nauczają się komunikować swoje potrzeby i uczucia w sposób werbalny i niewerbalny;
 6. Nauczają się lepiej rozumieć siebie nawzajem
 7. Nauczają się dostrzegać w sobie pozytywne cechy, własną wartość;
 8. Nauczają się pokonywać przeszkody bez używania przemocy
 9. Będą umiali w określonych sytuacjach zapanować nad swoimi emocjami;
 10. Wiedzą jak postępować w sytuacjach konfliktowych.
 11. Odnoszą się z miłością i szacunkiem do wszystkich członków rodziny;
12. Czynnie uczestniczą w obowiązkach domowych

Rodzice:

1. Są uwrażliwieni na emocje dzieci, nie blokują ich.
2. Uczą dzieci konstruktywnych metod radzenia sobie z emocjami.
3. Aktywnie współdziałają z nauczycielem w celu ujednoczenia oddziaływań wychowawczych.
4. Znają konsekwencje nieprzestrzegania przez dziecko ustalonych norm i zasad.
5. Rozmawiają z nauczycielami na temat problemów wychowawczych z dziećmi.

Nauczyciele

1. Nauczyciele są konsekwentni wobec dzieci.
2. Nauczyciele utrzymują bieżący kontakt z rodzicami wychowanków w każdej sprawie dotyczącej dzieci, a także w celu ujednoczenia oddziaływań wychowawczych wobec dzieci.
3. Rozpoznają i nazywają emocje dzieci.
4. Potrafią stworzyć w przedszkolu atmosferę życzliwości i szacunku.
5. Wspierają pozytywne zachowania dzieci.

6. Podejmują skuteczne interwencje w pracy z dziećmi sprawiającymi problemy wychowawcze.

PROPOZYCJE ZABAW DLA DZIECI

- **Rozpoznawanie i nazywanie emocji**
- **Uzuciowe lizaki** – przygotuj ze sztywnego kartonu dwustronne lizaki z symbolami emocji. Ustaw symbole emocji w różnych miejscach sali, podczas zabawy przy dźwiękach bębenka zrób odpowiednią minę, dzieci poproś, żeby odnalazły tą minę i zgromadziły się wokół niej.
- Obrazki przedstawiające różne sytuacje, ludzi z różnymi wyrazami twarzy. Rozmowa w grupie na temat tego co osoby z rysunków mogą odczuwać, co mogło się przed chwilą wydarzyć.
- Przygotuj zestaw lizaków z różnymi emocjami – za ich pomocą będzie można komentować różnorodne sytuacje z dnia codziennego (np. dziecko – które się złości , płacze albo zachowuje w sposób niepokojący nauczyciela może zostać poproszone o wybranie odpowiedniego lizaka z emocją, która odzwierciedla jego samopoczucie – może to otworzyć przestrzeń do rozmowy o sytuacji)
- **Jaka ta mina?** – wydrukuj na oddzielnych kartkach symbole poszczególnych emocji/zdjęcia z wybranymi emocjami. Baw się w rozpoznawanie i nazywanie rysunków symbolizujących: radość, strach, smutek, złość (Materiały „Narysuj emocje. Ćwiczenia w rozpoznawaniu i nazywaniu stanów emocjonalnych” dla dzieci 5-6 letnich). Starsze dzieci mogą bawić się w dobieranie podpisów uczuć do symboli.
- **Pokaż, jak się czujesz, gdy...** – dzieci wyrażają ruchem, mimiką, gestami swoje emocje wywołane sytuacjami, w których mogą się znaleźć.

- **Dopasowywanie emocji do sytuacji** – dzieci siedzą w kółku i odpowiadają na pytanie: Jestem zły, kiedy..., Jestem wesoły, gdy..., Jestem smutny, kiedy..., Jestem wystraszony, gdy....
- **Nasze uczucia** – dziecko losuje kartonik z rysunkiem emocji i próbuje ją powtórzyć, przeglądając się w lustrze.
- **Księga uczuć** – zaproponuj dzieciom przygotowanie rysunków pokazujących różne emocje i złożenie z tych obrazków książki. Na każdym rysunku zapisz nazwę emocji.
- **Portret emocji** – zaproponuj dziecku tworzenie dowolną techniką obrazka przedstawiającego jego aktualną emocję.
- **Tablica uczuć** – wyznacz miejsce (tablicę), na której dziecko będzie umieszczało rysunki z minkami przedstawiającymi własne emocje w dowolnej chwili
- **Symbole emocji** – zadaniem dziecka jest narysowanie skojarzeń z wybranymi emocjami i objaśnianie ich znaczenia.
- **Lustro**– Dziecko stoi naprzeciwko dziecka, które jest lustrem. Dziecko pokazuje różne miny wyrażające emocje, dziecko próbuje je dokładnie powtórzyć. Potem następuje zamiana ról.
- **Kącik emocji** – Dzieci wybierają w sali kącik i urządzą go według własnego pomysłu. Gromadzą w nim przedmioty ułatwiające im panowanie nad emocjami, np. poduszki, przytulanki, kredki, papier, gazety, radio i płyty CD z muzyką różnego rodzaju. Wspólnie ustalają zasady korzystania z kącika.
- Praca plastyczna – wykonanie portretu Radoślika – każde dziecko może wykonać swojego własnego Radoślika (tak sformułowane zadanie pozwala dziecku stworzyć swój własny obraz Radoślika, co będzie wyrazem tego, że każdy inaczej przeżywa i wyraża radość.)
- **Nasze uczucia** – nauczyciel pokazuje lizak z symbolem a dzieci w dowolny sposób pokazują uczucie , zwrócenie uwagi na podobieństwa i różnice w ekspresji dzieci .
- **Kalambury z emocjami** – dziecko losuje kartonik z symbolem jakiejś emocji, odtwarza ją na forum grupy – reszta zgaduje co to za emocja
- **Oswajanie strachu** – rysowanie tego co sprawia, że się boimy. Później omówienie z grupą, wspólne wymyślanie jak można ten strach ośmieszyć, zamienić w coś niegroźnego. Dorysowywanie tych elementów.

- **Kostka z emocjami** – dzieci siedzą w kręgu. Zabawa polega na rzucaniu do siebie kostką z buźkami symbolizującymi różne emocje i opowiadaniu kiedy dzieci czuły się w sposób, który wskazuje kostka.
 - Określanie, które uczucia są przyjemne, a które nie na podstawie własnych doświadczeń oraz obrazków z prezentujących określone emocje
 - **Rzeźba złości** – rysujemy swoją złość (najpierw przypominamy sobie co nas ostatnio zezłościło) , rysunki naklejamy na wspólna dużą kartkę i omawiamy ją.
 - Co nas może zaskoczyć – przygotowujemy pudełko – dzieci zastanawiają się co mogłoby z niego wyskoczyć, tak by każdy poczuł się zaskoczony.
 - **Jak wyglądam, gdy...** – oglądanie w lustrze swojej twarzy, gdy jesteś zaskoczony, zły, smutny, szczęśliwy itd.
-
- **Kształtowanie umiejętności radzenia sobie z emocjami**
 - **Relaksacyjne masażyki** – dzieci siedzą w parach jedno za drugim: masują sobie nawzajem plecy lub ręce. Masażyki mogą być realizowane tylko za zgodą dziecka.
 - **Opowiadania relaksacyjne przy muzyce** – zachęć dzieci do znalezienia sobie wygodnego miejsca i położenia się w wygodnej pozycji, tak, by mogły się zrelaksować, słuchając bajek relaksacyjnych. Możesz włączyć cichą muzykę, jako tło opowiadań.
 - **Ćwiczenia uważności** – na podstawie nagrań w ramach programu Eline Snell „Uważność i spokój żabki” (dla dzieci 5-6 letnich)
 - **Kodeks złości** – opracowanie wspólnie z dziećmi listy pozytywnych i negatywnych sposobów wyrażania złości (Co wolno? Czego nie wolno robić, jak się złoszczę?) i umieszczenie ich w formie graficznej w salach.
 - **Bajki terapeutyczne** – wspólne czytanie, rozmowa.
 - **Rozśmieszający mim** – maluchy siedzą w kręgu, najmłodsze w środku rozśmiesza pozostałe dzieci bez słów.
 - **Misiowy kącik** – w grupie przedszkolnej można wspólnie z dziećmi urządzić kącik, w którym będzie mieszkał grupowy pocieszyciel, może to być miś lub inna przytulanka. Dziecko będzie mogło w wolnych chwilach pobyc z przytulanką, zwierzyć się jej.

- **Tupotkowo** – kiedy dziecko się złości, można mu zaproponować udanie się do miasta, w którym wszyscy się złością i ciągle tupią. Gdy w grupie przedszkolnej widoczne jest napięcie emocjonalne, zaproponuj dzieciom zabawę w pociąg, który zatrzymuje się na stacjach o nietypowych nazwach.
 - **Wrzuć strach do kapelusza** – porozmawiaj z dziećmi na temat sytuacji, które wywołują strach. Każde dziecko rysuje na kartce to, czego się boi, składa ją w kostkę i wrzuca do kapelusza.
 - **Amulet odwagi** – aby dodać dziecku odwagi w momentach, które są dla niego trudne, w których się czegoś boi, można zaproponować mu lepienie z masy plastycznej medalionu lub ozdabianie kamienia farbami.
 - **Jak przegonić smutek?** – dzieci wymyślają i wypowiadają własne sposoby na ukojenie smutku
 - **Praca plastyczna – „łzy”** – dzieci otrzymują narysowane na kartce łzy, ich zadaniem jest zamienienie ich w coś miłego
 - Tworzenie maskotki na pocieszenie – rozmawiamy w grupie o tym, co nas smuci, a następnie o tym, co może pomóc goprzegonić. Następnie rozdajemy dzieciom szablon misia/ kotka/ laleczki (zgodnie z uznaniem) – dzieci w dowolny sposób je ozdabiają tworząc maskotkę na pocieszenie w smutku.
-
- **Rozwijanie zdolności empatii**
 - **Dobre uczynki** – nauczyciel prezentuje sytuacje, które mają zachęcić dzieci do udzielenia pomocy, np. uderza się o blat biurka i uskarża się na ból;
 - **Pociesz Calineczkę** – jedno dziecko odgrywa rolę Calineczki, siada na zielonym liściu z kartonu lub tkaniny na środku wyimaginowanego jeziora. Zadaniem dzieci jest rozweselić Calineczkę: pogłaskać, uśmiechnąć się do niej lub wypowiedzieć miłe słowo. Można do niej dojsć, przeskakując z kamienia na kamień, tak, aby nie wpaść do wody.
 - **Plakat przyjaźni** – dzieci tworzą wspólnie plakat, na którym umieszczają swoje rysunki związane ze wspólnymi zabawami, dobrymi uczynkami. Razem wymyślają hasło, np. Bawimy się zgodnie.

- **Niespodzianka** – dzieci przygotowują niespodziankę dla chorego kolegi lub chorej koleżanki, może to być np. album, plakat.
- **Spacer po torze przeszkód**– dobieramy dzieci w pary. Jedno z dzieci ma zamknięte oczy i ma do pokonania tor przeszkód. Drugie dziecko ma za zadanie przeprowadzić dziecko z zasłoniętymi oczami przez tor przeszkód, tak, by partner bezpiecznie dotarł na koniec toru (starsze dzieci, dzieci muszą wyrazić zgodę na zasłonięcie oczu).
- **Uczucia kolegi** – dziecko prosi sąsiada po prawej stronie aby dokończył zadanie: Gdy pada deszcz, jestem..., ponieważ... Gdy widzę psa, jestem... ponieważ...
- **Kształtowanie umiejętności rozwiązywania problemów interpersonalnych.**
- **Bajki terapeutyczne** – nauczyciel czyta dzieciom bajkę, przedstawiającą jakiś problem. Dzieci wspólnie z nauczycielem zastanawiają się, jakie są najlepsze sposoby rozwiązania tego problemu.
- **Odgrywanie scenek** – dzieci przedstawiają scenkę, w której zaprezentowany zostaje jakiś konflikt między rówieśnikami. Wspólnie z nauczycielem poszukują rozwiązań danego problemu.
- **Na pomoc** – dziecko wymyśla sytuację, w której wymaga pomocy. Pozostałe dzieci mówią, w jaki sposób mogą pomóc koledze.
- **Sędzia piłkarski** – pokazujemy dzieciom ilustracje przedstawiające dwa warianty rozwiązania danego konfliktu. Dzieci siedzą w kręgu, prowadzący rzuca piłkę do dziecka, którego zadaniem jest położenie czerwonej kartki na ilustracji obrazującej negatywne rozwiązanie.
- **Moja trudna sytuacja** – dzieci dobierają się w pary. Jedno z dzieci opowiada drugiemu o jakiejś trudnej sytuacji później wspólnie zastanawiają się nad pozytywnym rozwiązaniem problemu. (starsze grupy)
- Wspólne tworzenie plakatu na temat pozytywnych sposobów rozwiązywania konfliktów.
- **Kształtowanie pozytywnych zachowań społecznych**

- **Plakat grzeczności** – przygotuj razem z dziećmi plakat przedstawiający pozytywne zachowania społeczne. Dzieci nakleją na plakat rysunki właściwych zachowań albo wydrukowane obrazki przedstawiające pożądane zachowania.
- **Kosz niegrzecznych zachowań** – dzieci wymieniają niegrzeczne zachowania, „zawijają” je w czarne kawałki papieru i wyrzucają do kosza.
- **Statek na morzu** – zabawa odbywa się w parach, jedno dziecko kładzie się na plecach i zamyka oczy, a drugie statkiem papierowym opływa ciało leżącego, tak aby przez cały czas zachować kontakt z ciałem. Następnie dzieci zamieniają się rolami.
- **Szukam przyjaciela** – dzieci tańczą przy muzyce, a na hasło nauczyciela „Szukam przyjaciela!” obejmują kolegę (za każdy razem innego), a wybrane dzieci mówią, np. *Znalazłem przyjaciela, który ma czerwoną bluzkę.*
- **Słońce przyjaźni** – rozmowa z dziećmi o tym, jaki powinien być przyjaciel. Proponujemy utworzenie słońca – symbolu dobrych uczuć. Dzieci układają się na dywanie, leżą w kręgu na plecach tak, jakby każde było promykiem słońca. Ręce łączą się w serdecznym uścisku.
- **Gra ściganka** – dzielimy dzieci na dwa zespoły (ćwiczenie stymulujące współpracę w grupie, dające doświadczenia wspólnego osiągnięcia celu i wspólnej zabawy, porażki i sukcesu).
- **Bohater** – przygotowujemy zdjęcia przedstawiające ludzi, którzy odnieśli sukces w różnych dziedzinach i krótko przedstawiamy ich sylwetkę dzieciom, (np. postaci historyczne, bohaterowie itp.).
- **Coś miłego** – Dzieci mają za zadanie powiedzieć coś miłego koledze, do którego zostanie rzucona piłka.
- **Rzeźba i rzeźbiarz** – zabawa w parach. Jedna osoba jest rzeźbiarzem a druga rzeźbą. „Rzeźba” poddaje się działaniom „rzeźbiarza”, który zgodnie z własną wizją ją kształtuje (bardzo ważne jest tutaj zwracanie uwagi na komfort i dobre samopoczucie rzeźbionego).
- **Poszukuję przyjaciela, mam przyjaciela** – dzieci, które już mają przyjaciela i dzieci, które jeszcze nie mają – pierwsza grupa tworzy rysunek w podziękowaniu dla przyjaciela, a druga grupa rysunek – prośbę o przyjaciela.

- **Rozmowa o szacunku** – dzieci wymyślają sposób, w jaki można okazać szacunek np. mamie, babci, nauczycielce, starszej osobie w autobusie, zwierzętom, przyrodzie itd. Zadanie może mieć formę losowania i indywidualnych odpowiedzi, bądź pracy całej grupy.
 - Portret osoby, która mnie szanuje – dzieci rysują osobę, która ma dla nich szacunek. Następnie dzieci opowiadają, po czym to poznają.
 - **Sędzia** – nauczyciel odczytuje opis różnych sytuacji – dzieci oceniają, czy są to zachowania uczciwe, czy nie.
 - Każde dziecko zastanawia się co takiego można by dodać wspólnie do sali, co można wykonać własnoręcznie, tak by sala w przedszkolu stała się jeszcze bardziej przyjazna i by dzieci jeszcze lepiej się w niej czuły. Następnie chętne dzieci prezentują pomysły na forum. Grupa głosuje, który projekt będzie realizowany. Następnie należy zaplanować czas realizacji projektu i określić sposób jego realizacji.
 - **Sędzia piłkarski** – pokazujemy dzieciom ilustracje przedstawiające dwa warianty zachowania w danej sytuacji. Dzieci siedzą w kręgu, prowadzący rzuca piłkę do dziecka, którego zadaniem jest położenie czerwonej kartki na ilustracji obrazującej negatywne zachowanie lub postawę.
-
- **Kształtowanie poczucia własnej wartości**
 - **Co już umiem robić?** – dzieci siedzą w kręgu i kolejno mówią o tym, czego już się nauczyły, np. jeść samodzielnie, zakładać jakąś część ubrania lub budować z klocków, rysować.
 - **Dyplom** – dzieci otrzymują kartki w formie dyplomu, na których rysują umiejętności, z których są najbardziej dumne.
 - **Nagrodowe serce** – przygotuj kartonowe słońce z napisem: Już potrafię! oraz promyki z imionami dzieci. Pod napisem można umieszczać rysunek czynności, której dzieci uczą się przez jakiś wspólnie ustalony czas. Promyki będą nagrodą za zdobywane umiejętności, np. za prawidłowe korzystanie z ręcznika.
 - **Skrzynia umiejętności** – do zabawy można wykorzystać kartonowe pudełko, które warto ozdobić wspólnie z dziećmi. Włóż tam rzeczy, które oznaczają konkretne umiejętności, np. skarpetka

(umiem zakładać skarpetki) albo rękawiczka (umiem zakładać rękawiczki).

- **Autoportret** – dzieci rysują swój portret oraz jedną rzecz, którą szczególnie lubią. Inne dzieci mają za zadanie zgadnąć ich zainteresowania.
- **Umiem** – dzieci stoją w kręgu, kolejno wychodzą na środek koła i mówią o swoich umiejętnościach. Mogą również zaprezentować je za pomocą pantomimy.
- **Plakat „Jestem wspaniały”** – dzieci z pomocą nauczyciela wykonują wspólny plakat, na którym umieszczone będą karty zdolności poszczególnych dzieci z wizytówkami.
- **Serce sukcesów** – nauczyciel przygotowuje dla każdego dziecka kartonowe serce z wizytówką dziecka. Na szablonie serca dziecko będzie gromadzić nagrody za różne osiągnięcia.
- **Narysuj mi coś miłego** – dzieci dobierają się w pary i wzajemnie rysują dla siebie jakiś miły symbol, np. słońeczko, serce, kwiat, gwiazdkę. Dobrze jest wcześniej omówić z dziećmi znaczenie tych symboli.
- **„Moja ulubiona zabawa to”** — swobodne wypowiedzi dzieci na temat własnych cech i zainteresowań.
- **„Moje imię — mój znak”** Zaprezentuj siebie wypowiadając swoje imię, dodaj dowolny ruch ciałem. Przedstaw siebie.
- **„Jesteśmy podobni a jednocześnie różni”** przy wykorzystaniu metody „Śnieżnej kuli”. Nauczyciel losowo dobiera dzieci w pary lub dzieci wybierają się same. Zadaniem dzieci w parach jest ustalenie jakie mają wspólne cechy, zainteresowania, a co je różni. Następnie pary łączą się w czwórki i wykonują to samo zadanie. Potem w większe grupy. Na koniec omawiają całą grupą co je różni a w czym są podobni.
- **Księga rekordów** – Rodzic zakłada wspólnie z dzieckiem jego własną księgę rekordów i zapisuje tam wszystkie sukcesy, które udało się dziecku osiągnąć, np. jak szybko udało się mu posprzątać zabawki, ubrać się, czy pokonać jakąś przeszkodę czy zadanie, które sprawiało mu trudność, np. zapinanie suwaka, wiązanie butów itp. Można także założyć księgę rekordów grupy.
- **„Jestem osobą, która ...”** – Każde dziecko w grupie ma określony czas, by mówić o sobie. Przedstawia się podając informacje, które będą reklamą jego osoby (zalety, mocne strony osobowości)

- Podobieństwa i różnice – zabawa odbywa się w parach. Dzieci poszukują różnic i podobieństw między sobą – dzieci znajdują po 3 różnice i podobieństwa w swoim wyglądzie, zainteresowaniach, umiejętnościach, a następnie pary zostają zmienione.
- **Autoportret** – każde z dzieci rysuje swój autoportret, następnie dzieci pokazują swoje autoportrety reszcie grupy – poszukiwanie wspólnych cech, zwrócenie uwagi na cechy charakterystyczne – ekspozycja autoportretów
- **Moje największe marzenie** – dzieci tworzą rysunek czegoś o czym marzą. Chętne dzieci omawiają swoje rysunki.

Bibliografia:

Hinz, M. (2017) *Narysuj emocje. Ćwiczenia w rozpoznawaniu i nazywaniu stanów emocjonalnych*. Gdańsk: Wydawnictwo Harmonia.

Goleman, D. (1997) *Inteligencja emocjonalna*. Poznań: Media Rodzina.

Goleman, D. (1997) *Inteligencja emocjonalna w praktyce*. Poznań: Media Rodzina.

Osińska, B. (2016) *Trampolina + Emocje 1*. Warszawa: Wydawnictwo PWN.

Osińska, B. (2016) *Trampolina + Emocje 2*. Warszawa: Wydawnictwo PWN.

Osińska, B. (2016) *Trampolina + Emocje 3*. Warszawa: Wydawnictwo PWN.

Snell, E. (2015) *Uważność i spokój zabki*. Warszawa: CoJaNaTo.

Opowiadanie „Wyspa Hop-Siup i potęga radości” autorstwa W. Kołyszko

Bajki terapeutyczne dla dzieci / Maria Molicka. – Wyd. 2 popr. i uzup. – Poznań : „Media

Rodzina”, [2001].

2. Bajki, które leczą. Cz. 1 , Cz. 2/ Doris Brett ; przekł. [2 ang.]
Małgorzata Trzebiatowska.

Wyd. 2. – Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo psychologiczne, 2005.

3. Baśń w terapii i wychowaniu / red. nauk. Szymon Kawalla. Ewa Lewandowska-Tarasiun, Wiktor Sienkiewicz. – Warszawa : „Trio”, cop. 2012.

4. Baśnie w przedszkolu : bajkoterapia w pracy z dziećmi / Cordula Pertler, Reinhold Pertler ; [przekł. z jęz. niem. Joanna Procek]. – Kielce : „Jedność”, cop. 2012.

5. Program Ja to ja : wzmacnianie poczucia własnej wartości u dzieci w wieku przedszkolnym z udziałem Pauliny i Emila / Christina Krause ; przekł. Magdalena Wojdak-Piątkowska. – Gdańsk : „Harmonia”, 2012.

6. Wychowanie przez czytanie / Irena Koźmińska, Elżbieta Olszewska. – Warszawa : „Świat Książki”, 2011.

7. Z dzieckiem w Świat wartości / Irena Koźmińska, Elżbieta Olszewska. – Warszawa : „Świat Książki”, 2007.

8. Opowiadania dla Twojego dziecka. Cz. 1 / Doris Brett ; przekł. (z ang.) Małgorzata Majchrzak. – Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 1998.

9. Balsam dla duszy do czytania z dzieckiem : opowiadania dla dzieci w wieku 5-8 lat / Jack Canfield i in.] ; przeł. Ewelina Jagła. • Poznań : „Rebis”, 2008.

10. Krótkie opowiadania na pokonanie strachu / Jan-Uwe Rogge ; [przekł. z niem. Justyna Rajczyk]. – Kielce : „Jedność”, cop. 2005.

11.. Siedmiu Wspaniałych : i sześć innych, nie całkiem nieznanymi historii / Roksana Jędrzejewska-

Wróbel ; ila Joanna Olechnowicz-Czernichowska. Warszawa : „Bajkał, 2010

12. „Czarodziejski pyłek”, czyli metafora i bajka we wspomaganiu rozwoju małego dziecka

– przykładowe bajki o charakterze terapeutycznym z zakresu akceptacji i tolerancji drugiego człowieka oraz niwelowania lęków i obaw towarzyszących małym dzieciom : przykładowe scenariusze zajęć do wykorzystania w pracy z dziećmi w wieku przedszkolnym / Agnieszka Jaszczyk, Beata Kochaniak – Kraków : „Impuls”, 2006.

13. M. Mazan „Bajki o emocjach dla najmłodszych” – bajki o smutku i lęku