

## WSPIERANIE ROZWOJU EMOCJONALNEGO PRZEDSZKOLAKA – pomysły dla rodziców.

Przykładowe zabawy „na emocje” do wykorzystania w domu.

W kształtowaniu uczuć pomagają bajki i odpowiednie zabawy (przykłady):

**Paluszkowe bajki:** na wewnętrznej stronie palców starej rękawiczki w odpowiednim miejscu nakleić narysowane na papierze główki z różnymi wyrazami twarzy. Dziecko zgaduje uczucie i opowiada o tym bajkę (bohater ma przygody smutne, wesołe, itp.) Zabawa angażuje kreatywność, myślenie przyczynowo-skutkowe, wzbogaca wyobraźnię, słownik dziecka, uczy rozumienia uczuć. (od 5 lat).

**Jak myślisz – dlaczego?:** Miś po przyjściu z przedszkola jest smutna, jak myślisz, dlaczego? Króliczek nie chce iść do przedszkola...? Myszka płacze wieczorem....? Każde pytanie kończymy: jak myślisz, co trzeba zrobić, by mu (jej) pomóc?

**O czym myśli i co czuje?** (po przeczytaniu bajki) – ...Kopciuszek, gdy dziewczynka nie mogła pójść na bal? Kubuś Puchatek, gdy odkrył biegun północny? itp.

**Jak się czuje:** dziecko, gdy nie uda mu się rysunek?.....co wtedy można zrobić? Jak się czuje dziecko, któremu kolega (koleżanka) dokucza.....co można wtedy zrobić, a czego nie? Jak można mu pomóc?

**”Zabawa w twarze”** – do tej zabawy można zaprosić całą rodzinę – potrzebne będą duże kartki, na których narysowane są kontury twarzy (bez oczu, nosa i ust). Każdy uczestnik zabawy dostaje swój „zestaw” kartek (tyle kartek, ile emocji chcecie omówić danego dnia) i rysuje emocje wg poleceń wydawanych przez jednego z rodziców: „pierwsza buzia jest wesoła”, „druga buzia jest...” itd. Na koniec robimy wystawę naszych prac.

**Rozpoznawanie uczuć na podstawie scenek** – rodzice, dzieci (dowolna liczba uczestników, można wyznaczyć drużyny, np. „drużyna dzieci”) – zostają wyznaczeni do odegrania scenki, np. gniew, radość, smutek (poprzez pokazanie odpowiednich min, przyjęcie konkretnej postawy ciała) – zadaniem pozostałych uczestników jest rozpoznanie, jakie uczucia są prezentowane.

**Zabawa „Dokończ zdanie...”** – rodzic czyta dziecku różne zdania, np. „Pewnego razu Piotruś wszedł na wysoki murek i nie mógł zejść, poczuł nagle wielki.....” (np. strach), dzieci kończą zdanie nazywając uczucia, jakich doświadczają bohaterowie. Ta zabawa wymaga wcześniejszego przygotowania kilku historyjek.

**Zabawa w lustro** – ta zabawa może przybierać dwie formy – do pierwszej z nich będzie potrzebne lustro – najlepiej duże, w którym widać całą twarz i sylwetkę dziecka, do drugiej – rodzic, albo brat lub siostra.

· przeglądanie się lustrze i prezentowanie min przedstawiających różne uczucia – rodzic podaje nazwę emocji, a zadaniem dziecka jest pokazać, jak wygląda ktoś, kto się tak czuje – jakie robi miny, jak wygląda jego ciało (np. co dzieje się z dłońmi, kiedy ktoś jest zły, a co kiedy płacze),

· dzieci lub rodzic z dzieckiem dobierają się w parę i siadają naprzeciw siebie. Jedna osoba z pary jest lusterkiem – zadaniem tej osoby jest naśladowanie min, jakie pokazuje druga osoba. Po kilku minutach – zamiana ról w parze.

Istnieje także wiele zabaw, ćwiczeń i gier, które są przydatne w nauce rozpoznawania emocji, nazywania i wyrażania ich.

Oto propozycje:

**Lizaki – buziaki – ćwiczenie.**

Ćwiczenie to uczy dziecko własnych emocji i informowania o nich otoczenia oraz analizowania własnych przeżyć. Przebieg: Do przeprowadzenia ćwiczenia potrzebne są dwa dwustronne „lizaki” z narysowanymi emocjami (radość, smutek, strach, złość).

Dorosły opowiada o pewnym zdarzeniu. Dziecko uważnie słucha i podnosi do góry lizak z symboliczną „minką”. To informacja o tym, co czuje w danym momencie.

Dorosły powinien czasami przerwać relacjonowanie i zapytać wybrane dziecko o nazwę emocji wyrażoną podniesionym lizakiem. Jest to doskonała informacja zwrotna.

**Prezenty pod choinkę.** Rodzice rozmawiają z dziećmi na temat prezentu, o którym marzą. Prezentem nie może być rzecz materialna, ale emocje, uczucia, zachowania, np. *Najbardziej chciałabym, aby ktoś mnie przytulił, opowiedział wesołą historię, polaskotał mnie...*

**Lustro.** Dziecko stoi naprzeciwko rodzica, który jest lustrem. Dziecko pokazuje różne miny wyrażające emocje, rodzic próbuje je dokładnie powtórzyć. Potem następuje zamiana ról.

[Wpisz tutaj]

**Czary-mary.** Dziecko rysuje na kartce sytuację, osobę, której się boi, np. ducha. Dorosły jest czarodziejem, który zmienia rysunek w taki sposób, żeby zmniejszyć strach dziecka, np. rysuje klatkę dla ducha.

**Rodzinny album.** Podczas wspólnego oglądania fotografii rodzice wraz z dzieckiem skupiają się na emocjach osób na zdjęciach, rodzice przypominają sobie chwile z dzieciństwa i opowiadają o swoich przeżyciach.

**Worek z prezentami.** Dorosły udaje, że niesie ciężki worek. Wyjaśnia, że są w nim skarby. Następnie razem z dzieckiem udają, że szukają w worku swojego skarbu, wyjaśniają, co znaleźli i do czego ten skarb (przedmiot) będzie potrzebny.

**Zapachy.** Rodzice z wybranych artykułów żywnościowych tworzą zapachowe zagadki (np. nasączają waciki sokiem z cytryny, pomarańczy, olejkami do ciasta, wsypują do kubka suszone zioła). Dziecko wybiera zapach, który najbardziej mu się podoba i próbuje narysować swoje myśli i wspomnienia związane z wybranym zapachem. Następnie zapach wybierają rodzice i oni wykonują rysunek.

**Historia o Świętym Mikołaju.** Rodzice wraz z dzieckiem tworzą historię o Mikołaju ... *Święty Mikołaj od rana był bardzo smutny, bo...* (dziecko kończy zdanie, np. *n/e spad/ śnieg*). Dorosły – *Mikołaj zastanawiał się, jak rozwiąże prezenty i poszedł po pomoc do ...* Długość historii zależy od inwencji uczestników zabawy.

**Bombka marzeń.** Na papierowych kółkach (bombkach) rodzice i dzieci rysują swoje największe marzenia. Ozdabiają nimi choinkę.

**Zamiana na jeden dzień.** W tej zabawie jedno z rodziców zamienia się z dzieckiem rolami. Na zakończenie rozmawiają o swoich odczuciach.

**Kocham Cię, gdy ...** Codziennie przed snem rodzice wypowiadają zdanie – *Kocham Cię, gdy...?* i następnie podają trzy powody. Potem przychodzi kolej na dziecko. Wszyscy starają się szukać nowych odpowiedzi, co wymaga przypominania sobie różnych szczegółów z całego dnia.

Ekspresja emocji możliwa jest poprzez:

- \* muzykę – zabawy z wykorzystaniem instrumentów muzycznych (mogą być własnej produkcji, np. perkusja z kuchennych garów czy też grzechotka z butelki z kaszą) – zadaniem uczestników jest „odgrywanie” określonego nastroju (nazwę emocji podaje rodzic), „odgrywanie” nastroju osób na zdjęciu/osób z przytaczanej historyjki (można wykorzystać zdjęcia i historie z poprzednich zabaw),
- \* sztukę – malowanie palcami (z wykorzystaniem specjalnym farb), malowanie na dużym formacie – a po zakończeniu prac „wystawa naszych uczuć”,
- \* ruch – „tańczące emocje” – prezentowanie emocji ruchem – w odpowiedzi na prezentowaną muzykę (i jej zmieniający się ton),
- \* głos – „kontrolowany krzyk/śpiew” – zachęcanie dziecka do uwolnienia radości, złości, np. podczas spaceru (oczywiście w miejscu, w którym nie zakłócimy spokoju innych ludzi oraz zwierząt).
- \* warto sięgnąć po odprężającą muzykę (np. odgłosy natury), „zaprosić” dziecko do wypoczynku na łące – przy relaksującej muzyce rozłożyć koc w pokoju i „przenieść się” na łąkę – relaksować się z zamkniętymi oczami. Do wspólnego relaksu można również wprowadzić masażyki z wierszykami, które wykonuje rodzic na plecach dziecka ( np. w książce prof. Bogdanowicz „Przytulanki, czyli wierszyki na dziecięce masażyki”).

**Dziecko, które ma zaspokojone potrzeby: bezpieczeństwa, miłości, uznania, współdziałania z innymi; wychowywane w zgodnej rodzinie, w atmosferze wzajemnego zrozumienia i poszanowania praw członków rodziny - zachowuje równowagę emocjonalno - uczuciową.**

Z pozdrowieniami  
Anna Tompolska