



„KRAINA EMOCJI – WIEM CO CZUJE,,

1. WPROWADZENIE

Wiek przedszkolny jest jednym z najbardziej burzliwych okresów w dojrzewaniu emocjonalnym dziecka, a jednocześnie fundamentem jego rozwoju we wszystkich sferach życia. To właśnie zdolności emocjonalne odgrywają największą rolę w przyszłych osiągnięciach dziecka jako ucznia czy osoby dorosłej. Dlatego też nie wystarcza wysoki iloraz inteligencji, aby zapewnić dziecku sukces w życiu. Potrzebne są takie kompetencje, które warunkują umiejętną współpracę w zespole, a przede wszystkim umiejętności dostosowywania się do wymagań grupy. Umiejętności emocjonalne takie jak: rozwiązywanie problemów interpersonalnych, wytrwałość, przyjaźń i empatia, to techniki, których można się nauczyć i które w przyszłości mogą wpłynąć na jakość życia każdego człowieka. Wszystkiemu co człowiek robi towarzyszą emocje, pozytywne lub negatywne, silne lub słabe. Emocje pozytywne wywołują chęć powtórzenia danej sytuacji, zaś negatywne chęć uniknięcia sytuacji nieprzyjemnej. Emocje są więc dla dzieci głównym motywem działania. Dzieci chcą robić to, co jest dla nich przyjemne. Bronią się przed tym, co uważają za przykre. Nie potrafią jeszcze logicznie myśleć, nie mają doświadczeń i nie przewidują konsekwencji swoich działań. Rozwój emocjonalny dziecka następuje w sytuacjach społecznych, w kontaktach z innymi, podczas wspólnych zabaw, rozmów i doświadczeń.

Współczesne dzieci już od najmłodszych lat doświadczają różnorodnych emocji, często trudnych do nazwania i wyrażenia. Umiejętność rozpoznawania, nazywania i kontrolowania emocji jest kluczowa dla harmonijnego rozwoju społecznego, emocjonalnego i poznawczego. Program „ Kraina emocji – wiem co czuje” został opracowany z myślą o dzieciach 3–4-letnich i ma na celu wspieranie ich w odkrywaniu i rozumieniu świata uczuć poprzez zabawę, literaturę, muzykę i działania plastyczne.

2. CELE GŁÓWNE

- Wspieranie rozwoju emocjonalno-społecznego dzieci poprzez kształtowanie świadomości emocji własnych i innych osób.
- Stymulowanie rozwoju społeczno-emocjonalnego dzieci w wieku przedszkolnym.
- Rozwijanie inteligencji emocjonalnej.

3. CELE SZCZEGÓŁOWE

- Kształtowanie umiejętności rozpoznawania, nazywania i rozróżniania emocji,
- Rozwijanie wrażliwości emocjonalnej oraz empatii,
- Kształtowanie umiejętności radzenia sobie z emocjami, kontrolowania emocji oraz wyrażania ich w sposób akceptowany społecznie,
- Nabywanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych (odporność na porażki i stres),
- Kształtowanie poczucia własnej wartości,
- Rozwijanie słownika czynnego i biernego dzieci określającego różne stany emocjonalne i uczuciowe (smutek, zmartwienie, przykrość, cierpienie, radość, zadowolenie, szczęście, duma, wściekłość, złość, nieśmiałość, lęk, gniew, zdziwienie, odwaga, , nienawiść, itd.),
- Umiejętności nawiązywania pozytywnych relacji z innymi,
- Rozwijanie umiejętności radzenia sobie z problemami emocjonalnymi dzieci u rodziców oraz nauczycieli,
- Dostarczanie materiałów psychoedukacyjnych dla rodziców i nauczycieli z zakresu rozwoju emocjonalnego dzieci.



4. TREŚCI

Projekt obejmuje

PROGRAMOWE

cykl tematyczny

wokół podstawowych emocji, ułożony w formie podróży do „krain” poszczególnych uczuć:

Miesiąc	Temat	Cel	Przykładowe aktywności
Wrzesień	Poznajemy emocje	Rozpoznawanie emocji na obrazkach	Zabawa „Minki w lusterku”, taniec emocji
Październik	Radość	Wyrażanie emocji ruchem- muzyką	„Bał w krainie radości,,
Listopad	Smutek	Rozumie, że każdy ma prawo do	Bajka terapeutyczna „ Smutny misio,,
Grudzień	Złość	Bezpieczne sposoby rozładowania złości	Poduszki złości, ćwiczenia oddechowe
Styczeń	Strach	Radzenie sobie z lękiem	Teatrzyk „ Odważny królik,,
Luty	Przyjaźń	Budowanie relacji empatii	Wspólne tworzenie „ Drzewa przyjaźni,,
Marzec	Radość i kreatywność	Wyrażanie emocji poprzez sztukę	Malowanie emocji, zabawy muzyczne
Kwiecień	Smutek i wsparcie	Rozumienie smutku i wzmacnianie	Rozmowy w kółku, rysowanie smutnych min
Maj	Złość i kontrola	kontrolowanie emocji w trudnych sytuacjach	Ćwiczenia oddechowe, teatrzyk emocji
Czerwiec	Podsumowanie emocji	Utrwalenie poznanych emocji	Tworzenie albumu „Moje emocje,,

5. METODY I FORMY PRACY

Metody aktywizujące: drama, pantomima, burza mózgów, zabawy integracyjne.

Metody słowne: rozmowa kierowana, opowiadanie, bajkoterapia.

Metody ekspresyjne: muzyka, taniec, plastyka, ruch, teatrzyk.

Metody relaksacyjne: bajki terapeutyczne, masażyki, ćwiczenia oddechowe.

Formy pracy: indywidualna, grupowa, zespołowa, w parach.

6. ŚRODKI DYDAKTYCZNE

-ilustracje emocji (minki, karty emocji),

-bajki terapeutyczne, piosenki o uczuciach,

-lustra, pacynki, rekwizyty teatralne,

- materiały plastyczne: kredki, farby, kartony, tkaniny,
- instrumenty muzyczne.

7. PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA DZIECKA

Dziecko:

- rozpoznaje i nazywa podstawowe emocje,
- potrafi opowiedzieć, co czuje,
- zna sposoby radzenia sobie ze złością i lękiem,
- okazuje empatię wobec innych,
- współdziała w grupie i potrafi przeproszać,
- rozumie, że każdy ma prawo do uczuć.

8. EWALUACJA PROGRAMU

Ewaluacja programu ma na celu sprawdzenie skuteczności podjętych działań, poziomu zaangażowania dzieci oraz osiągnięcia założonych celów wychowawczo-edukacyjnych. Pozwala również na wprowadzenie modyfikacji i ulepszeń w kolejnych latach realizacji.

Sposoby i narzędzia ewaluacji:

- obserwacja dzieci podczas zajęć, zabaw i codziennych sytuacji,
- rozmowy indywidualne z dziećmi (np. pytania o emocje w prosty sposób),
- analiza prac plastycznych i wypowiedzi dzieci,
- ankiety lub rozmowy z rodzicami dotyczące zmian w zachowaniu dzieci,
- notatki i refleksje nauczyciela w dzienniku obserwacji.