

EMOCJE PRZEDSZKOLAKA

JAK WSPIERAĆ DZIECKO W ICH PRZEŻYWANIU?



Dlaczego emocje są ważne?

Emocje to naturalna część życia każdego człowieka – także małego dziecka.

Bez emocji nie wiedzielibyśmy, co jest dla nas ważne, a co obojętne. To one nadają życiu kolor i kierunek.



Informują nas o potrzebach, pokazują, co jest ważne. Pomagają budować relacje, uczą empatii i samoregulacji.

Dzieci uczą się emocji poprzez obserwowanie dorosłych.

Jak dziecko okazuje emocje

Dziecko nie mówi: „jestem sfrustrowany”, tylko: tupie, krzyczy, płacze, odmawia współpracy.

Zachowanie to komunikat – za każdym „złym” zachowaniem kryje się emocja i potrzeba.

Zamiast pytać

Dlaczego się tak zachowujesz?

zapytaj

Co czujesz?

Rola dorosłego emocjonalne lustro

Dziecko uczy się
emocji, patrząc
na nas. Nasza
reakcja uczy je,
czy emocje są
„bezpieczne”.

Nie złość się!, Nie płacz!

Wsparcie zamiast oceny:

**Widzę, że się złościś.
Rozumiem, że było ci przykro.**



Współpraca psychologa z rodzicami i nauczyciela

Wczesna obserwacja = szybka pomoc.

Psycholog nie „naprawia” dziecka, tylko wspiera system wokół niego.

Wspólne cele:

- zrozumieć emocje dziecka
- pomóc mu je nazwać i przeżyć
- stworzyć bezpieczne środowisko

Techniki wsparcia emocjonalnego

Nazywanie emocji Kącik emocji (miejsce wyciszenia)

„Chyba ci smutno, że mama już poszła?”

Pomaga dziecku zrozumieć, co się z nim dzieje. Wzmacnia poczucie bezpieczeństwa: „Dorośli rozumie, co czuję”.

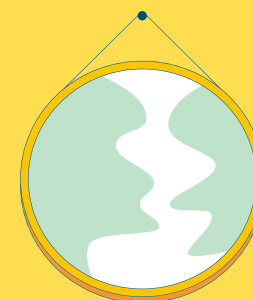


Wspomagamy

Małe, przytulne miejsce, gdzie dziecko może się uspokoić i nazwać swoje uczucia.

Może zawierać: miękką poduszkę, karty emocji, lusterko, książkę o uczuciach, maskotkę „do przytulenia”.

Cel: nauczyć dziecko, że „zatrzymanie się” to sposób na poradzenie sobie z emocjami, nie kara.



Techniki wsparcia emocjonalnego



Karty i gry emocji

Karty z buźkami emocji – dziecko wybiera, którą dziś czuje.

Gry typu: „Zgadnij, co czuję?”, „Dokończ zdanie: Cieszę się, gdy...”.

Pomagają rozwijać słownik emocjonalny i empatię.



Książki o emocjach

Pomagają rozmawiać o uczuciach w bezpieczny, symboliczny sposób.

Przykłady:

„Kolorowy potwór” – uczy rozpoznawania emocji.

„Uczucia Gucia” – pokazuje, że każda emocja ma znaczenie.

„Wielka księga uczuć” – dla starszych przedszkolaków.

 Czytanie o emocjach wprowadza dziecko w świat, gdzie uczucia są normalne i potrzebne.

