

„Kolorowe emocje
– przedszkolne przygody kolorowego potwora”



Opracowanie :

Iwona Malara

Realizacja zajęć:

Iwona Malara

Katarzyna Szablak

Gabriela Moś

Wstęp/motywacja

Inspiracją do powstania programu „Kolorowe emocje – przedszkolne przygody kolorowego potwora” była książka Anna Llenas *Kolorowy potwór*. Tytułowy potwór jest osobiwym bohaterem. Jest zagubiony i rozchwyany gdyż jego emocje biorą górę. Nie potrafi on nad nimi panować przez co nie jest do końca zrozumiały. Na pomoc przychodzi mu mała dziewczynka, która oferuje pomoc w postaci próby posegregowania i nazwania poszczególnych uczuć/emocji. W książeczce każda emocja ma swój symboliczny kolor.

Opowieść ta jest idealnym wstępem do rozmów na temat uczuć, emocji, nazwania ich, sposobów ich rozpoznawania i radzenia sobie z nimi.

W trakcie zajęć będziemy nazywać poszczególne emocje ujęte w książce. Będziemy próbować określać kiedy się pojawiają, jakie są ich pierwsze symptomy. Porozmawiamy na temat tego jak są one ważne, jak nie tracić kontroli nad nimi i jak nam mogą pomagać. Nauczymy się wyciszać, znajdziemy sposoby na złość, będziemy ćwiczyć koncentrację i samoregulację.

Rozpoznawanie emocji jest bardzo istotne w komunikacji między ludźmi. Niezwykle ważna, a często pomijana na co dzień jest umiejętność zrozumienia emocji innych osób w otoczeniu. Język emocji jest dużo mniej oczywisty niż komunikacja werbalna. Emocje i ich przejawy są często niejednoznaczne. Dziecku trudno określić czy ktoś jest zły, czy jednak smutny kiedy płacze i krzyczy. Równie trudne jest określanie co sami czujemy.

Dzięki samoświadomości emocjonalnej ale i umiejętności zrozumienia uczuć innych lepiej funkcjonujemy w sferze społecznej. Jesteśmy w stanie w sposób właściwy **interpretować obserwowane sytuacje społeczne, nazywać je, w odpowiedni sposób reagować budując empatię, a co za tym idzie dobrze funkcjonować w środowisku rówieśniczym.**

Cele programu „Kolorowe emocje – przedszkolne przygody kolorowego potwora”

Cel główny:

- doskonalenie szeroko pojętego rozwoju społeczno-emocjonalnego,
- uświadomienie dzieciom wartości wynikających z poznania i zrozumienia własnych stanów emocjonalnych oraz uczuć innych osób.

Cele szczegółowe zajęć, dziecko:

- rozpoznaje i nazywa stany emocjonalne,
- zna sposoby na wyrażanie uczuć w sposób akceptowalny społecznie,
- podczas pracy w parze/grupie wykazuje wrażliwość emocjonalną oraz empatię,
- nawiązuje i utrzymuje pozytywne interakcje z innymi dziećmi,
- wie jak radzić sobie w trudnych sytuacjach (odporność na porażki i stres),
- wie, że nasze zachowanie ma wpływ na drugiego człowieka,
- rozumie i akceptuje uczucia innych,

- werbalizuje własne stany emocjonalne,
- rozpoznaje różnicę między uczuciami a działaniami,
- umie dostrzegać sytuacje, które sprawiają radość, zadowolenie i przyjemność, ale i symptomy nadchodzącej złości,
- rozumie rolę rozmowy w zrozumieniu zachowań innych osób.

Metody i formy pracy

Wykorzystywane podczas zajęć metody to:

- elementy bajkoterapii, storyline, elementy jogi, zabawy sensoryczne, pedagogika M. Montessori, mindfulness, metoda Jacobsona, metoda Knillów, szeroko pojęte metody aktywizujące.

Zakres programu:

Program przeznaczony jest dla każdej grupy wiekowej. W roku szkolnym 2023/2024 będzie prowadzony w grupie dzieci 5-6 letnich „Biedronki”. Na całość programu składa się 6 zajęć. Realizacja programu rozpocznie się w październiku 2023 r. a zakończy w kwietniu 2024 r.

Przewidywane osiągnięcia

Korzyści z prowadzenia programu własnego „Kolorowe emocje – przedszkolne przygody kolorowego potwora” to:

- umiejętność określania własnych stanów emocjonalnych,
- umiejętność rozpoznawania uczuć u innych,
- poznanie sposobów na radzenie sobie z własnymi uczuciami, a także właściwego reagowania na uczucia i działania emocjonalne innych,
- odreagowanie stresów i napięć emocjonalnych,
- wyrabianie empatii,
- dzielenie się z innymi swoją wiedzą i umiejętnościami oraz czerpanie z zasobów innych osób podczas pracy w grupie,
- wzrost wiary w siebie, samoakceptacji,
- nauka wyciszenia.

Tematyka/schemat zajęć

Zagadnienia zostały opracowane w oparciu o podstawę programową wychowania przedszkolnego uzupełniają ją i poszerzają.

Tematyka zajęć/bloki tematyczne:

- radość
- smutek

- strach
- złość
- spokój
- miłość.

Struktura zajęć:

1. Powitanie w kole.
3. Ćwiczenia wyciszające grupę, poprawiające koncentrację (aktywności sensoryczne – zapachy, dźwięki itp.).
4. Praca z książką „Kolorowy potwór”.
5. Aktywności ruchowe – elementy jogi, zabawy orientacyjno-porządkowe itp.
6. Działania dodatkowe – aktywności poznawcze, karty pracy, kodowanie, ćwiczenia spostrzegawczości, działania plastyczne itp.
7. Pożegnanie, wyciszenie (ćwiczenia jacobsona, mindfulness, opowieści relaksacyjne itp.).

Przykładowe aktywności

Aktywności plastyczno-techniczne:

- balonowe gniotki,
- potworki z rolek po papierze,
- sensoryczne butelki,
- potwór – wyklejanka z plasteliny.

Aktywności poznawcze:

- kodujemy z potworami - zabawy z matą do kodowania/kartą pracy,
- kolorowe rytmy - karta pracy,
- dobble - gra z kartami,
- pastwisko kolorowych potworów – gra z kartami,
- zbierz stadko potworów - zabawa z kostką,
- szeregi - jak rośnie potwór,
- dobierz cień,
- potworne memory,
- potworny chińczyk,
- guziki do słoja,

**PROGRAM WŁASNY
PRZEDSZKOŁA NR 10 Z ODDZIAŁAMI INTEGRACYJNYMI
W TYCHACH**

2023/2024

- kolorowanka z kodowaniem (karta pracy),
- puzzle,
- droga do potwora (karta pracy).

Ewaluacja

W celu uzyskania informacji zakłada się przeprowadzenie:

- na bieżąco rozmów indywidualnych i grupowych z dziećmi,
- obserwacji zachowania wychowanków w trakcie prowadzonych zajęć w różnych sytuacjach, aktywność podczas zabaw, umiejętność współdziałania z rówieśnikami,
- analizy wyników obserwacji dotyczących obszaru społeczno- emocjonalnego (Arkusz badania gotowości szkolnej).

Pozwoli to ocenić stopień realizacji zamierzonych celów. Działania te pomogą wyciągnąć wnioski i zaplanować pracę.

Bibliografia:

Anna Llenas, *Kolorowy potwór. Książka Pop-up*, wyd. Mamania, Warszawa 2022
Tina Oziewicz, *Co robią uczucia*, wyd. Dwie Siostry, Warszawa 2022