

# Jolanta Szafrńska

---

## Nazywam i radzę sobie ze swoimi emocjami – tygodniowy plan zajęć w przedszkolu

---

Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce : kwartalnik dla nauczycieli nr 3,  
65-73

---

2012

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Jolanta Szafrńska

# Nazywam i radzę sobie ze swoimi emocjami – tygodniowy plan i scenariusze zajęć w przedszkolu

Inspiracją do przeprowadzenia zajęć o emocjach stały się dla mnie książki dla dzieci Wojciecha Kołyszko poświęcone umiejętności radzenia sobie z emocjami i ich rozumieniu. Każde dziecko niezależnie od wieku zmagą się ze swoimi emocjami, próbuje je odczytać i zrozumieć zarówno u siebie, jak i u kolegi. To pomaga mu lepiej funkcjonować w grupie, lepiej rozumieć otaczający świat. Zajęcia zostały przeprowadzone w Integracyjnym Przedszkolu Montessori w Krakowie w grupie dzieci w wieku od 3 do 6 lat i stanowią pewną propozycję pomocy w rozumieniu i opanowywaniu emocji. W nawiasach zamieszczam informację o reakcjach dzieci podczas ćwiczeń.

## Główne cele prowadzonych zajęć:

- kształtowanie umiejętności wyrażania uczuć;
- zwrócenie uwagi dzieci na istnienie różnych stanów emocjonalnych (uczuć) i ich nazywanie;
- kształtowanie odporności emocjonalnej;
- uwrażliwienie na sygnały mowy werbalnej i niewerbalnej;
- kształtowanie umiejętności aktywnego słuchania;
- zwrócenie uwagi dzieci, na znaczenie ich osoby w grupie;
- kształtowanie umiejętności współdziałania w grupie w sytuacjach problemowych;
- wdrażanie do pozytywnych kontaktów w grupie;
- zwrócenie uwagi dzieci na to, jak ważne jest, aby grupę łączyła pozytywna więź.

## **Temat pierwszych zajęć: Jaki jestem?**

### **Cele szczegółowe:**

- Zabawa w kole.
- Dzielenie się swoimi doświadczeniami.
- Nazywanie części ciała.
- Rozpoznawanie i nazywanie emocji.
- Rysowanie postaci człowieka.

### **Przebieg zajęć**

1. Wspólne powitanie – dzieci witają się różnymi częściami ciała, swobodny bieg po sali, na ustalony sygnał dzieci zatrzymują się i najpierw witają się ze wskazanymi częściami własnego ciała – np. witamy się z łokciami, witamy swoje kolana, a następnie witamy się z plecami kolegi lub koleżanki, witają się nasze dłonie, nasze stopy, kolana, czoła... (dzieci w ten sposób mają okazję do poznania siebie samego oraz integracji w grupie poprzez nawiązanie bliskiego kontaktu z rówieśnikami).

2. Oglądanie twarzy – obserwacja bezpośrednia swojej twarzy w lustrze, dzieci na tej podstawie opisują wygląd twarzy, nazywają, co widzą, kolejnym krokiem jest nazwanie emocji, które wyraża oglądana twarz (operują pojęciem miny). Przybierają różne miny i nazywają emocje, które chciały swoją twarzą pokazać. Obserwacja pośrednia – oglądanie obrazków i zdjęć, na których widać twarze różnych osób i ich stanów emocjonalnych – dzieci nazywają emocje, które, ich zdaniem, czują osoby na zdjęciach.

3. Naśladowanie mimiki twarzy – „zabawa w lustro”, dzieci w parach naśladowują siebie nawzajem, próbują nazwać emocje, jakie chciały wyrazić swoją miną oraz jakie wyrażał ich partner w parze (ćwiczenie to, pomaga wychowawcy zorientować się, które dziecko rozpoznaje i prawidłowo wyraża dane emocje).

4. Wykonanie rysunku „Mój portret” – wprowadzenie pojęcia portret, pokazanie obrazów portretowych wybitnych artystów-malarzy, wskazanie cech charakterystycznych dla tego typu obrazu. Rozdanie kartek i zaproszenie dzieci do narysowania autoportretu, mogą oglądać się w lustrze (wychowawca obserwuje, w jaki sposób dzieci posługują się kredkami, określa poziom wykonania rysunku postaci ludzkiej oraz jego uszczegółowienia).

## **Temat drugich zajęć: Co mnie cieszy, raduje?**

### **Cele szczegółowe:**

- Rozpoznawanie i nazywanie swoich pozytywnych emocji.
- Wyrażanie ruchem swoich emocji.
- Poznanie różnych sposobów wyrażania emocji (ruch, mimika, słowa).

- Wymienianie i wdrażanie sposobów wywoływania radości (umie rozśmieszyć).
- Poznawanie i ocenianie sytuacji wywołujących śmiech.
- Nazywanie sytuacji wywołujących u niego radość.
- Rozpoznawanie uczuć u kolegów.

### Przebieg zajęć

1. Wspólne powitanie – zabawa ekspresyjna: Jaki mam dziś humor? Dzieci, siedzą w kole wokół miski z wodą. Ich zadaniem jest wyrażenie za pomocą ruchu dłonią w wodzie swojego nastroju, humoru. Każde dziecko, kolejno podchodzi do miski z wodą i pokazuje, jaki ma dziś humor, pozostałe dzieci mają odgadnąć, co czuje kolega (podczas tej zabawy dzieci były bardzo wyciszone i skoncentrowane na gestach, jakie wykonywały pozostałe dzieci oraz podchodziły do swojego zadania twórczo).

2. „Radość” – oglądanie i wybieranie zdjęć, na których widać oznaki radości. Kolejnym zadaniem było podanie powodów radości: dlaczego ktoś się raduje, cieszy, jest zadowolony? (dzieci, bazując na własnych doświadczeniach, dzieliły się swoimi pomysłami, których było bardzo dużo).

3. Słuchanie fragmentu opowiadania *Wyspa Hop-Siup i potęga radości* autorstwa W. Kołyszko – rozmowa dotycząca usłyszanego tekstu.

4. Zabawa ruchowa – „taniec radości”. Dzieci słuchają muzyki i spontanicznie wykonują taniec, który ma być wyrazem radości. Można zaproponować muzykę klasyczną.

5. Praca plastyczna – wykonanie techniką wydzieranki portretu Radoślika (bohater opowiadania) lub wyspy Szczęścia – 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.)

**Temat trzecich zajęć:** Co mnie smuci, martwi?

**Cele szczegółowe:**

- Poznawanie sytuacji, które wywołują smutek.
- Rozpoznawanie i nazywanie negatywnych emocji.
- Wyrażanie mimiką swoich emocji.
- Rozpoznawanie negatywnych uczuć u kolegów.

### Przebieg zajęć

1. Wspólne powitanie – zabawa ekspresyjna: „Jaki mam dziś humor?” (wyrażanie emocji za pomocą ruchu dłonią w misce z wodą, tak jak w dniu poprzednim).

2. „Smutek” – rozmowa swobodna na temat, kiedy jesteśmy smutni? Dzieci opowiadają, przytaczają sytuacje, gdy były smutne (dzieci bardzo chciały się podzielić tym, kiedy i w jakich sytuacjach były smutne, przywiązywały dużą wagę do tych wypowiedzi, co oznacza, że w ich osobistym doświadczeniu zdarza się odczuwać smutek, z którym muszą sobie radzić).

3. Smutek – oglądanie zdjęć – dzieci wybierają spośród wielu zdjęć te, które, ich zdaniem, pokazują smutek.

4. Jak przegonić smutek? – dzieci wymyślają i wypowiadają własne sposoby na ukojenie smutku. (Oto niektóre pomysły dzieci: pobawić się, zrobić śmieszna minę, dać komuś cukierka, zrobić jakiś fajny psikus, dać kwiaty lub prezent, zrobić (narysować) dla niego tęczę, zaprosić dziecko na wakacje, zaproponować wycieczkę, zabrać do wesołego miasteczka, narysować coś dla niego, przytulić, kupić cukierka lub lizaka).

5. Próba rozweselenia innych – zabawa w śmieszne miny lub gąsienica śmiechu – dzieci kładą głowę na brzuchu kolegi/koleżanki w ten sposób powstaje gąsienica, proponujemy by pierwsze dziecko zaczęło się śmiać, następnie drugie, które ma głowę na jego brzuchu i następne.

6. Praca plastyczna – „Łzy” – dzieci otrzymują narysowane na kartce łzy, ich zadaniem jest zamienienie ich w coś miłego (w ten sposób dzieci mają okazję dokonania zamiany czegoś, co kojarzy się im ze smutkiem w coś miłego, ale jednocześnie uczą się akceptować takie emocje u siebie i innych, radzić sobie z negatywnymi emocjami).

**Temat czwartych zajęć:** Czego się boję?

**Cele szczegółowe:**

- Poznawanie i nazywanie sytuacji wywołujących w dziecku lęk.
- Wyrażanie mimiką emocji.
- Poznawanie i nazywanie emocji towarzyszącym sytuacjom lękowym.
- Dziecko wie, do kogo może zwrócić się o pomoc, kiedy się boi.
- Dziecko uczy się stosować sposoby radzenia sobie ze strachem.

**Przebieg zajęć**

1. Wspólne powitanie – zabawa „Jak się dzisiaj czuję?” (wyrażanie swoich emocji gestem dłoni w misce z wodą, podobnie jak w dniach poprzednich, powtarzanie zabawy rozbudziło zainteresowanie dzieci wykonywanymi przez innych gestami, próbowały inaczej pokazywać swoje emocje).

2. Słuchanie fragmentu opowiadania – *Pogromca potworów i magia strachu*, autorstwa W. Kołyszko – inscenizacja i próba odtworzenia ról.

3. Przeprowadzenie rozmowy o sposobach radzenia sobie ze strachem na przykładzie usłyszanego opowiadania. Zwrócenie uwagi na to, do czego i po co jest potrzebny strach.

4. Zabawy ruchowe z elementami metody ruchu rozwijającego W. Sherborne (propozycje ćwiczeń z przytulaniem, kołysaniem, masażami, które pomagają poczuć bliskość, odzyskać poczucie bezpieczeństwa na przykład w momentach, kiedy odczuwamy strach).

5. Praca plastyczna – dzieci rysują najpierw groźne postacie, a potem zamieniają je w coś pogodnego, wesołego.

**Temat piątych zajęć:** Co mnie złości i co wtedy robię?

**Cele szczegółowe:**

- Poznawanie sposobów wyrażania ruchem swoich negatywnych emocji (mimika, tupnięcie nogą, „papierowa złość”, malowanie ręką, ekspresja ruchowa przy pomocy wody).
- Nazywanie sytuacji wywołujących złość.
- Poznawanie sposobów opanowywania złości.
- Poznawanie i nazywanie uczuć towarzyszących złości.

**Przebieg zajęć**

1. Wspólne powitanie – zabawa: „Jaki mam dziś humor?” (miska z wodą jak w poprzednich dniach).

2. „Złość” – dzieci dzielą się swoimi doświadczeniami i opowiadają o tym, kiedy się złością.

3. Fragment bajki terapeutycznej o Mateuszu (załącznik) odczytujemy fragmenty opowiadania i staramy się wczuć w postać, jednocześnie inscenizując tekst.

4. Praca plastyczna – wykonanie swojego „Złoślika” z plasteliny.

**Załącznik:**

*Wspaniały Potwór Mateusza* na podstawie: Virginia Walters, Maxwell's Magnificent Monster, [http://www.michon111.strefa.pl/.../program\\_pracy\\_opiekunczo\\_wychowawczej](http://www.michon111.strefa.pl/.../program_pracy_opiekunczo_wychowawczej) (dostęp: 29.10.2012).

Mateusz miał wspaniałego Potwora. Potwór pojawiał się zawsze wtedy, gdy chciał tego Mateusz. Jeżeli Mateusz nie dostawał tego, co chciał, lub dostawał to, czego nie chciał...

Jeżeli przyjaciele Mateusza nie chcieli bawić się z nim lub nie chcieli bawić się w to, w co on chciał... Jeżeli rodzice Mateusza mówili mu, co ma robić, lub nie mówili mu, co ma robić... Wtedy Wspaniały Potwór Mateusza wychodził na zewnątrz...

Kiedy wy wypuszczacie swojego wspaniałego Potwora? – dzieci opisują sytuacje, w których się złością (wypuszczają swojego wspaniałego Potwora).

Potwór Mateusza był naprawdę przerażający. Miał czerwoną, warczącą twarz, z dużymi ostrymi zębami. Głos grzmiący i wrzeszczący. Tupał i kopał nogami. Potwór Mateusza ranił każdego, kogo zobaczył.

Czy możesz zgadnąć, jak czuł się Mateusz, gdy jego potwór wychodził na zewnątrz? On czuł złość.

Zabawa ruchowa – pokażcie, w jaki sposób złości się wasz wspaniały Potwór, kiedy go wypuszczacie... (można dzieciom zaproponować, by każde z osobna pokazało złość albo mogą to zrobić wszyscy razem na sygnał dany przez nauczyciela).

Jak sądzisz, co myśleli rodzice o potworze Mateusza? Myślisz, że się im podobał? A co myśleli na jego temat przyjaciele i nauczyciele Mateusza? Posłuchajcie:

Rodzice Mateusza byli bardzo źli na Potwora, ponieważ był on bardzo głośny i nieposłuszny. Uważali, że Mateusz powinien go lepiej pilnować i karali go za każdym razem, gdy pozwalał Potworowi wyjść. Przyjaciele Mateusza byli smutni i bali się, gdy potwór wychodził na zewnątrz w przedszkolu i mówili: „To bardzo źle, że Mateusz pozwala tak hałasować Potworowi przez cały czas – myśleli – On byłby fajniejszym kolegą i lubilibyśmy go – gdyby nie to”. Myśleli także – „Trudno nam bawić się w grupie, w której jest Potwór”. Dlatego też pani kazała mu siedzieć na krzeselku przemyśleń zawsze wtedy, gdy zabierał Potwora do przedszkola.

Pytania pobudzające dzieci do refleksji: Czy balibyście się takiego Potwora? Czy chcielibyście się bawić z dzieckiem, które wypuszcza swojego Potwora w trakcie zabawy? Czy zdarzyło wam się wypuścić Potwora w przedszkolu? Co się wtedy stało?

Jak myślicie, co czuł Mateusz w związku ze swoim potworem, kiedy jego rodzice karali go, przyjaciele uciekali od niego, a pani kazała mu siedzieć na krzeselku przemyśleń? Dzieci odpowiadają.

Mateusz zaczynał być zmęczony obecnością Potwora. Mówił do niego: „Nie spełniasz prawidłowo swojego zadania, gdy jesteś na zewnątrz. Nie pomagasz mi dostać tego, czego chcę i nie jesteś już tak wspaniały”.

„To nie moja wina – powiedział Potwór – tylko twoja. Za każdym razem, gdy mówisz sobie te słowa...

„Jest okropnie”  
 „Nie mogę tego znieść”  
 „Muszę postawić na swoim”  
 ... wtedy ja się pojawiam. Tak już jest...

A jakie są wasze słowa, które powodują, że Potwór się pojawia? – dzieci wymieniają (zapisujemy na kartkach i przyczepiamy w słupku po jednej stronie tablicy).

„Dobrze – powiedział Mateusz – To znaczy, że jeśli nie powiem tych słów, to ty nie wyjdiesz na zewnątrz?”.

„No prawie – powiedział Potwór – To nie jest takie całkiem proste. Lepiej byłoby gdybyś zmienił swoje myślenie niż tylko słowa... i robił tak na co dzień”

„Dlaczego mi to mówisz?” – zapytał Mateusz podejrzliwie.

„Ponieważ zmęczyłem się już tym wiecznym wychodzeniem na zewnątrz. Mówisz te słowa cały czas. A ja wciąż muszę przychodzić i wychodzić. To takie wyczerpujące. Chciałbym mieć trochę wakacji i poleżeć gdzieś na plaży”.

„Och!” – powiedział Mateusz – „Dobrze. Postaram się myśleć inaczej i zobaczę jak to działa”.

Więc kiedy rzeczy nie idą po myśli Mateusza, wtedy ciężko pracuje nad zmianą tych słów i myślenia, aby wszystko układało się dobrze.

On zmienił „TO OKROPNE” na „TO BARDZO ŹŁE”.

On zmienił „NIE MOGĘ TEGO ZNIEŚĆ” na „Ja nie LUBIĘ tego, ale mogę to ZNIEŚĆ”.

On zmienił „NIE MOGĘ dostać tego, czego chcę” na „Ja WOLAŁBYM mieć to, kiedy chcę, ale nie muszę tego mieć od zaraz”.

A także to „Moi przyjaciele są STRASZNYMI, ZŁYMI LUDŹMI, bo nie dają mi tego, co chcę. Powinni być ukarani”. Na „NIE ZAWSZE PODOBA MI SIĘ ICH ZACHOWANIE, ale są tylko ludźmi i mogą mieć swoje złe zachowania i mimo to mogą być wciąż dobrymi przyjaciółmi”.

Dzieci razem z wychowawczynią zamieniają swoje słowa tak jak Mateusz, przypinają do tablicy.

A co zrobić, jak zmiana myślenia nie pomaga? Oto ćwiczenia na skierowanie Potwora w bezpieczne miejsce, jak już wyjdzie.

– ćwiczenie z napełnianiem się złością – robienie bardzo groźnej miny (to tak jakbyśmy byli balonikami, które napełniają się złością, a potem trzeba tę całą złość wyrzucić z siebie spojrzeniem albo wydymać powietrze ustami);



## Z praktyki

---

- gniecenie kulek z gazet;
- targanie gazet;
- uwaga bomba! – rzucanie czerwonej kulki w powietrze z okrzykiem;
- lekki jak piórko – ma służyć relaksacji neuromięśniowej. Dzieci na siedząco wyobrażają sobie, że stają się tak lekkie, aż zaczynają unosić się nad ziemią, a potem stają się tak ciężkie, jak kamień;
- ściana – odpychanie ściany w wyobraźni (silne koncentrowanie się);
- dziura w suficie – rzucanie gniewnych spojrzeń w sufit.

Potwór Mateusza wychodził coraz rzadziej i rzadziej.

Jak sądzisz, co pomyśleli o tej zmianie rodzice Mateusza? A co jego przyjaciele i pani w przedszkolu? (dzieci wymyślają)

Rodzice Mateusza rzadziej się na niego złościли i rzadziej też go karali. Przyjaciele Mateusza nigdy więcej się go nie bali i częściej się z nim bawili. Panie w przedszkolu były bardziej szczęśliwe, mniej zaniepokojone i nie kazały mu już siadać na krzeselku przemyśleń.

„Czuję się teraz mniej szalony, a dostaję więcej z tego, co chcę” – powiedział Mateusz.

„Jestem bardziej zadowolony i nauczyłem się jak powstrzymywać potwora przed wychodzeniem na zewnątrz”.

Mateusz ćwiczył swoje nowe myślenie. Nie zawsze się to udawało, ale było coraz lepiej. Potwór rzadziej wychodził na zewnątrz. A kiedy wychodził, był już mniej straszny niż poprzednio.



