

Z EMOCJAMI ZA PAN BRAT

Program rozwijania inteligencji emocjonalnej u dzieci w
wieku przedszkolnym

Autor:

mgr Julita Jakubowska

Gdańsk, 2012r.

WSTĘP

We współczesnym świecie zmieniają się nie tylko dzieci, ale również dorośli. Toteż słusznie podkreśla się w raporcie UNESCO, że żadne gotowe rozwiązanie nie jest dzisiaj przydatne, że wychowawcy i wychowankowie muszą wspólnie uczyć się trudnej sztuki życia i poszukiwać jego sensu. Uczyć się kochać świat i czynić go bardziej ludzkim - oto najogólniejszy cel wychowania. Źródłem cech zaś, które sprawiają, że jesteśmy bardziej ludzcy i odznaczamy się tym, co każdy człowiek powinien posiadać, jest tzw. inteligencja emocjonalna. Pojęcie to pojawiło się w psychologii w latach 90' i rozumiane jest jako zbiór pewnych umiejętności, do których należą: umiejętność bycia świadomym własnych uczuć i uczuć innych ludzi, umiejętność okazywania empatii i zrozumienia dla punktu widzenia innych osób, umiejętność pozytywnego radzenia sobie z impulsami emocjonalnymi i behawioralnymi, umiejętność realizacji pozytywnych celów i planów, i wreszcie umiejętność wykorzystywania pozytywnych umiejętności społecznych w relacjach międzyludzkich.

Dziecko, zanim osiągnie wiek przedszkolny, wzrasta i rozwija się w środowisku rodzinnym. W środowisku, które jest jego pierwszą szkołą emocji. To właśnie w gronie najbliższych dowiadyuje się ono, co czuje względem samego siebie i jak inni reagują na jego uczucia. Uczy się osądzania własnych emocji, sposobów reagowania w różnych sytuacjach, odczytywania i wyrażania nadziei oraz obaw. Ta „szkoła emocji” uczy nie tylko poprzez to, co rodzice mówią do dzieci, ale i jak wobec nich postępują. Pokazuje także dzieciom, poprzez prezentowane wzorce zachowań, jak sami rodzice radzą sobie z emocjami własnymi oraz współmałżonka. Współczesna rodzina w tej kwestii wypada niestety coraz gorzej. Traci na swej uniwersalnej wartości. Szybkie tempo codziennego życia, troska o warunki ekonomiczne nadały sens czynnikom warunkującym życie wielu rodzin, a tym samym poszerzyły krąg problemów

opiekuńczo-wychowawczych. Występujący tak często dzisiaj niedobór opiekuńczy w rodzinie wpływa niekorzystnie na rozwój dzieci, zwłaszcza na ich rozwój emocjonalny. Dlatego tak ważną rolę pełni przedszkole. Nauczyciel przedszkola jest pierwszą osobą po rodzicach, która ma wpływ na kształtowanie postaw, umiejętności społecznych oraz rozwój emocjonalny dziecka. Zatem formowanie sfery emocjonalnej staje się coraz bardziej istotnym elementem wychowania przedszkolnego. Moją wizją skutecznego działania w tym zakresie jest realizacja zamierzeń programu autorskiego: „Rozwijanie inteligencji emocjonalnej u dzieci w wieku przedszkolnym”, zwłaszcza u trzy-czterolatków.

I. CHARAKTERYSTYKA PROGRAMU

Program „Rozwijanie inteligencji emocjonalnej u dzieci w wieku przedszkolnym” ma służyć wspomaganie rozwoju osobowościowego i społecznego dziecka, zwłaszcza jego dojrzałości emocjonalnej.

Program ułożony jest tak, aby pomóc wychowawcom wpływać na to, co niosą ze sobą emocje, na ich źródła, w miarę możliwości, oraz na sposoby wyrażania emocji przez dzieci. A co niosą ze sobą emocje? Modułują one zachowanie, zachęcają organizm do impulsywnego działania, motywują do zachowań ukierunkowanych na radzenie sobie z wywołującymi je zdarzeniami, mogą być źródłem decyzji i kontroli zachowań oraz umożliwiają wykrywanie w otoczeniu tego, co ma dla człowieka znaczenie. Do źródeł emocji zaliczymy zaś: bodźce związane ze stanem zaspokojenia potrzeb fizjologicznych organizmu (głód, sytość, zmęczenie, senność, choroba), bodźce pochodzące ze zmysłowego odbioru świata (wzrokiem, słuchem, smakiem, dotykiem, powonieniem), aktywność własna (w tym intelektualna) lub jej brak, wcześniejsze doświadczenia i sposób reagowania na nie. Wyrażamy z kolei emocje: mimiką twarzy, mową ciała (ruchy, gesty, postawa), głosem (ton, barwa, natężenie) oraz słowem (nazywanie emocji). Nauczyciel nie tylko może, ale powinien mieć świadomy wpływ na czynniki niosące ze sobą emocje, na czynniki je wywołujące oraz na sposoby ich wyrażania. Dzięki temu będzie mógł skutecznie rozwijać inteligencję emocjonalną u swoich wychowanków.

Program został napisany z myślą o najmłodszych dzieciach przyjętych do Przedszkola Publicznego nr 88 w Gdańsku, jednak nadaje się też do pracy ze starszymi dziećmi, bowiem umieszczone w nim propozycje zabaw i ćwiczeń można modyfikować w zależności od umiejętności i doświadczeń dzieci.

Program jest zgodny z podstawą programową wychowania przedszkolnego (zał. 1 do Rozp. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół z dn. 23 grudnia 2008 r.).

II. CELE PROGRAMU

Celem podstawowym, głównym programu jest rozwijanie inteligencji emocjonalnej u dzieci w wieku przedszkolnym.

Zadaniem nauczyciela jest pomoc dzieciom w oswojeniu się z własnymi i cudzymi emocjami. Tłumiąc bowiem reakcje naturalnie towarzyszące emocjom i sprawiające, że emocje są rozpoznawalne przez otoczenie, pozornie uczymy się panowania nad sobą. W konsekwencji jednak gromadzi się w nas napięcie, które w nieprzewidywalnym momencie może mieć ujście w agresji, pobudzeniu ruchowym czy objawiać się psychosomatycznie. Skutki tłumienia emocji widoczne są także w sferze kontaktów społecznych. Nie można nauczyć się rozpoznawać i okazywać emocji, tłumiąc własne emocje, fałszując je przed innymi. To zadaniem dorosłych jest wskazanie dzieciom, poprzez przykład własny i zamierzone działania edukacyjne, na takie sposoby okazywania emocji, które nie zniekształcą ich prawdziwych przeżyć, a jednocześnie będą respektowały wrażliwość i uczucia innych.

Lepsze poznanie siebie daje możliwość świadomego wpływu na własne postępowanie. Lepsze poznanie innych, daje szansę dobrej komunikacji, dobrego współistnienia.

Celami operacyjnymi programu są nabywane w trakcie jego realizacji umiejętności dzieci:

- nazywania emocji,

- rozumienia tego, co czują,
- zachowania się w związku z tym, co czują, w taki sposób, który jest społecznie i kulturowo akceptowalny,
- rozpoznawania emocji u innych,
- rozumienia zachowań innych osób.

III. PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW

Sytuacje edukacyjne przeze mnie proponowane, są ułożone tematycznie i zgodnie z zasadą stopniowania trudności - od najprostszyc zabaw i ćwiczeń po coraz trudniejsze w danym temacie. W programie zawarłam 20 zajęć, które proponuję realizować z dziećmi codziennie po jednym, czyli realizacja całego programu zajmie ok. miesiąc.

I „Jak się godzić?” - teatrzyk w wykonaniu nauczyciela z wykorzystaniem rekwizytów (2 lale, 2 misie, drewniane kločki, 2 grzebyki dla lalek). Nauczyciel przedstawia dzieciom bohaterów każdej ze scenek i prezentuje dzieciom 3 scenki - sytuacje konfliktowe znane dzieciom z autopsji:

* dwa misie kłóćą się o to, który z nich szybciej biega, zaczynają się przepychać, jeden upada i zaczyna płakać, drugi pomaga mu wstać i tak się godzą przyznając, że oboje świetnie biegają i że zamiast się kłócić lepiej niech pobawią się w berka

* dwie lale czeszą sobie włosy i zaczynają się przechwalać, czyje włosy są ładniejsze, przechwałki przeradzają się w kłótnię, lale się na siebie obrażają i nie chcą ze sobą rozmawiać, ale nie trwa to długo, przepraszają się i godzą ściskając serdecznie, po czym wracają do wspólnej zabawy

* lala i miś bawią się drewnianymi klockami, budują wspólnie wieżę, nagle zaczynają się kłócić o to, czyj klocek powinien zostać dołożony do budowli, każdy próbuje postawić swój w wyniku czego wieża się rozwała, obojgu robi się smutno z tego powodu, postanawiają ją naprawić stawiając klocki po kolei, żeby było sprawiedliwie i każdy mógł postawić po tyle samo

Najważniejsze w tych scenkach są dialogi - nauczyciel powinien wymienić w nich możliwie jak najwięcej emocji, wyraźnie je nazywając i intonując w odpowiedni sposób.

Po teatrzyku odbywamy z dziećmi wspólną rozmowę na temat kłótni, ich konsekwencji i towarzyszących im uczuć. Dajemy dzieciom możliwość opowiadania o swoich doświadczeniach, podkreślamy, że każdy ma prawo do swoich uczuć i że wszystkie emocje, które do nas przychodzą są cenne, choć często bywają dla nas trudne.

II „Zły humor” - czytanie dzieciom bajki z serii: „Przygody w Stumilowym Lesie” A.A. Milne, połączone z pokazem ilustracji.

Rozmowa z dziećmi na temat złego humoru:

^ Co to znaczy mieć zły humor / być w złym humorze? - co wtedy czujemy?

^ Po czym możemy poznać, że ktoś inny ma zły humor?

^ Skąd się bierze zły humor? (Tu można maluchom podpowiedzieć, że mogą nie wiedzieć, czemu mają gorszy dzień, że nawet dorośli tego często nie wiedzą, że tak może być ze zmęczenia albo osłabienia, gdy nie jesteśmy całkiem zdrowi, czasem przez pogodę albo przez to, że się w nocy nie wyspaliśmy)

^ Jak sobie radzić ze złym humorem? Czyli co możemy zrobić, aby ten humor nam się poprawił.

W rozmowie należy podkreślić, że nie wolno nam oceniać czyjegoś humoru, że każdy ma prawo mieć czasem gorszy dzień i trzeba to zrozumieć i uszanować.

Można poszukać razem z dziećmi rozwiązania takiej sytuacji, czyli jak my możemy pomóc innym, gdy się źle czują.

III „Warto być miłym” - rozmowa z dziećmi na temat pojęcia bycia miłym - co to znaczy i po czym możemy poznać, że ktoś jest dla nas miły albo nie - zwrócenie uwagi, jak się wtedy czujemy i jak się czują inni, gdy my jesteśmy dla nich mili albo nie - nazywanie towarzyszących temu emocji. Dajmy dzieciom możliwość opowiedzenia własnych doświadczeń z życia - zachęćmy je, aby były to głównie przykłady z życia przedszkolnego, a potem zastanówmy się z nimi wspólnie, dlaczego warto być miłym dla innych.

„Taniec z sercami” - każdy wybiera sobie jedno kolorowe serce z papieru, z którym tańczy do jakiegoś utworu muzyki poważnej, gdy muzyka cichnie, zadaniem każdego dziecka jest podejście do kogoś i wręczenie mu swojego serca mówiąc „Lubię cię!”, w zamian dostaje serce tej osoby, która też mówi mu przy wręczaniu „Lubię cię!”. Zabawę można powtórzyć kilkakrotnie, aby każdy miał okazję wymienić się sercem parę razy.

IV „Kim jest przyjaciel?” - nauczyciel opowiada dzieciom krótką historyjkę o „kimś szczególnym”, ich zadaniem jest odgadnąć, że chodzi o przyjaciela. Wywiązuje się z dziećmi rozmowa na temat znaczenia przyjaciół w życiu człowieka oraz tego, jak się czujemy w ich towarzystwie - nazywamy uczucia i emocje.

„Laurka dla przyjaciela” - umawiamy się z dziećmi, że każdy z nich pomyśli o jakimś przyjacielu z grupy i nie mówiąc mu o tym, zrobi dla niego prezent - ładny rysunek, po skończeniu nauczyciel podpisuje każdemu laurkę od kogo i dla kogo ma być, dopiero wtedy można ją wręczyć. Miłe niespodzianki od przyjaciół, dzieci zabierają do domu na pamiątkę.

V „Kto jest wesóły, a kto smutny?” - dzieci siedzą w półkolu, nauczyciel kładzie przed nimi dwa duże plakaty do pokolorowania z postaciami dzieci - wesolej dziewczynki i smutnego chłopca, które następnie omawia z dziećmi. Można przy okazji zastanowić się wspólnie, dlaczego dziewczynka jest wesola, a chłopiec smutny, zachęcając dzieci do dłuższych wypowiedzi.

Po rozmowie dzielimy dzieci na dwie grupy, dajemy im kredki i zapraszamy do kolorowania postaci - pierwsza grupa ma za zadanie pokolorować postać dziewczynki, druga - chłopca. Po zakończeniu - wieszamy plakaty na tablicy i omawiamy je. Pytamy dzieci o ich wrażenia z pracy w grupach - czy łatwiej czy trudniej wykonać wtedy zadanie i dlaczego?

VI „Co nas cieszy, co nas smuci” - zapraszamy dzieci do półkola i przypominamy im wczorajsze zajęcia - plakaty stworzone przez dzieci wykorzystamy do nowej zabawy, polegającej na przyporządkowaniu konkretnych przedmiotów do odpowiedniego plakatu - każde dziecko dostaje jedną rzecz, następnie nauczyciel mówi jedno zdanie dotyczące tej rzeczy, na tej podstawie dziecko musi określić, czy to wesola czy smutna informacja i położyć swój przedmiot pod odpowiednim plakatem, np. piłka - „Dzieci grają w piłkę” (plakat z wesolą dziewczynką), „Grzesiu zgubił swoją ulubioną piłkę” (plakat ze smutnym chłopcem), kartka - „Tosia namalowała na kartce słońce i kwiatki” (wesola dziewczynka), „Na kartkę wylało się picie” (smutny chłopiec) etc.

„Wesołe i smutne minki” - zabawa ruchowa z elementami dramy - gdy nauczyciel gra na tamburynie, dzieci swobodnie biegają w rozsypce, gdy muzyka cichnie, zatrzymują się w miejscu, nauczyciel podchodzi do któregoś z nich i głaszcze je po głowie, na ten znak wybranek musi zrobić wesolą albo smutną minę, reszta dzieci go naśladuje, zabawę można prowadzić tak długo, jak pozwala na to zainteresowanie dzieci.

VII „Najweselejsze miasteczko na świecie” - czytanie dzieciom pierwszej części bajki W. Kołyszko pt.: „Zaklęte miasto i sekrety smutku”, połączone z pokazem ilustracji i omówieniem treści.

„Dokończ zdanie” - siedzimy z dziećmi w kole i zaczynamy zdanie: „Jestem wesoły(a), gdy...” - dzieci po kolei dokończają wypowiedź, nauczyciel może zacząć pierwszy, żeby ośmielić dzieci do różnych pomysłów, zachęcamy wszystkie maluchy do mówienia, ale nie naciskamy, gdy ktoś nie chce powiedzieć, zawsze możemy wrócić do niego, gdy już się zdecyduje. Po zakończonej rundce, pozwólmy dzieciom wyciągnąć wnioski z zabawy - Czy była łatwa? Czy odpowiedzi się powtarzały - czy ludzi cieszą i adekwatnie smucą te same rzeczy?

VIII „Twarze” - rozkładamy przed dziećmi 6 dużych kartek, na których narysowane są twarze wyrażające konkretne emocje: pierwsza buzia jest radosna, druga smutna, trzecia zdziwiona, czwarta przestraszona, piąta zezłoszczona, szósta zrozpaczona. Po przyjrzeniu się im, dzieci opowiadają o tym, jakie są te twarze i co nam mówią / co powiedziałyby osoby o takim wyrazie twarzy, np.: „Ta buzia jest wystraszona i mówi nam, że się boi / boję się.”, „Ta buzia jest wesoła i mówi nam, że jest szczęśliwa / jestem szczęśliwa!” itd.

„Prawda czy fałsz?” - nauczyciel wypowiada zdanie o tym, jak się czuje albo z adekwatną mimiką, intonacją i ekspresją ciała albo nieadekwatną, na tej podstawie dzieci mają zgadnąć, czy to prawda czy nie, np. radośnie wykrzykujemy z podskokiem i wyrzutem ramion w górę: „Ale jestem smutna!” - fałsz, kulimy się i drżącym głosem mówimy: „Strasznie się boję...” - prawda. Jeśli dzieciom to ćwiczenie nie sprawi żadnego problemu, możemy odwrócić role i zachęcić je do zadawania własnych zagadek.

IX „Miny” - siadamy z dziećmi w kole i wręczamy każdemu z nich małe lusterko, zachęcamy dzieci do dokładnego obejrzenia swojej buzi - gdzie mamy nos, jaki kolor oczu, ile zębów w buzi itp., następnie zachęcamy do porobienia różnych min do lusterka, kolejnym etapem tej zabawy jest robienie konkretnych min adekwatnych do sytuacji opowiedanej przez nauczyciela, np. mówimy: „Świetnie bawicie się samochodem, gdy nagle ktoś wam ten samochód zabiera” - dzieci najpierw robią wesołą minę, a potem zaskoczoną, złą, smutną czy nawet przestraszoną; „Bardzo boli was brzuch” - grymas bólu i cierpienia; „Mama kupiła wam wasze ulubione lody” - zadowolenie, radość. Możemy też obserwować w lusterku swoje miny konkretnie nazwanych przez nauczyciela emocji, np. nauczyciel mówi: „Jesteśmy bardzo źli”, „Przestraszyliśmy się czegoś”, „Cieszymy się!”

„Lustrzane odbicie” - dzieci dobierają się parami i siadają naprzeciwko siebie, jedno stroi miny, a drugie jest lusterkiem i je naśladuje, potem robimy zamianę ról.

X „Emocjonalne domino” - dzieci siedzą w półkolu, nauczyciel pokazuje karty domina, na których widać twarze chłopca w różnych nastrojach, dzieci starają się odgadnąć te nastroje i je odpowiednio nazwać, następnie każdy dostaje jedną kartę i zaczyna się wspólne układanie domina na dywanie. Należy dopilnować, aby kartę dokładał ten, kto się pierwszy zorientuje, że może to zrobić.

„Berek uczyć” - zabawa ruchowa z wykorzystaniem czapki z daszkiem - dziecko, które jest berkiem trzyma czapkę i goni inne dzieci próbując ją komuś założyć na głowę, jeżeli mu się to uda, to osoba w czapce musi teraz zrobić jakąś minę (nauczyciel może podpowiedzieć, np. „Jesteś zły!”), po czym sama zostaje berkiem i zabawa zaczyna się od nowa, jeżeli berkowi nie uda się włożyć komuś czapki, sam musi zrobić jakąś minę i dalej zostaje berkiem, aż uda mu się czapkę przekazać komuś innemu.

XI „Kostka uczuć” - dzieci siedzą w kręgu, w środku leży duża kostka do gry, na którą nauczyciel przykleił obrazki z buziami: uśmiechniętą, smutną, zdziwioną, zdenerwowaną, przestraszoną i płaczącą, zabawa polega na tym, że chętne dziecko wchodzi do środka koła, rzuca kostką i ma za zadanie pokazać taką minę, jaką wyrzuci, pozostałe dzieci zgadują, z jakim uczuciem związana jest ta mina. Zabawa trwa do czasu, aż wszystkie chętne dzieci rzucają kostką.

„Niezwyczajna orkiestra” - nauczyciel pokazuje dzieciom trzy instrumenty muzyczne: bębenek, grzechotkę i dzwoneczki - nazywa je i prezentuje sposób grania na nich, dzieci wsłuchują się w grę i mają się zastanowić, z jakimi uczuciami kojarzą im się dźwięki poszczególnych instrumentów, akceptujemy wszystkie pomysły, ale zawieramy z dziećmi umowę, że bębenek będzie symbolizował - gniew, grzechotka - niepokój, a dzwoneczki - radość, następnie dzielimy dzieci na trzy grupy i każdej grupie wręczamy konkretny rodzaj instrumentów, nauczyciel jest dyrygentem tej niezwykłej orkiestry tworzącej symfonię uczuć. Najpierw niech gra tylko jedno uczucie w danym momencie, potem możemy poeksperymentować z łączeniem uczuć. Należy się również z dziećmi umówić, że na podniesione obie ręce nauczyciela jest „sza”, czyli pauza i nikt wtedy nie gra.

XII „Strach ma wielkie oczy” - rozmowa z dziećmi na temat strachu - o tym, kiedy i czego się boimy, jak wtedy wyglądamy i jak się zachowujemy, po czym poznamy, że ktoś się czegoś boi, czy strach to przyjemne uczucie i dlaczego ludzie się boją - tutaj możemy wyjaśnić dzieciom powiedzenie; „Strach ma wielkie oczy”. Należy uświadomić maluchom, że nie można się wyśmiewać z cudzych strachów, bo każdy ma prawo się czasem bać i to jest normalne. Na koniec rozmowy zastanówmy się z dziećmi, czy da się oswoić strach i co możemy zrobić, jak się bardzo boimy - co nam wtedy pomaga.

„Radzimy sobie z lękami” - nauczyciel zaprasza kolejno dzieci do siebie do stolika i każdemu z nich rysuje na karteczce symbol jednego z jego „strachów” - dziecko samo decyduje, co to ma być, następnie karteczkę składamy na pół i chowamy dziecku do rączki. Gdy wszyscy będą już mieli swoją karteczkę, siadamy z dziećmi w kole, na środku stawiamy kosz na śmieci i zachęcamy do pozbycia się swojego strachu poprzez zgniecenie karteczki i wyrzucenie jej do śmietnika wykrzykując: „Strachu precz!” Z bardziej nieśmiałyymi dziećmi możemy zrobić to razem. Każdego należy też nagrodzić gromkimi brawami za odwagę.

XIII „Kto się odważy?” - dzieci siedzą w półkolu, przed nimi stoją cztery wiaderka przykryte lnianymi ściereczkami, w każdym znajduje się „COŚ”, kto się nie boi „COSIA”, ten może go dotknąć, ale z zamkniętymi oczami - nauczyciel zawiązuje odważnemu dziecku oczy szalikiem i dopiero wtedy pozwala mu wkładać rączkę pod poszczególne ściereczki, jeżeli ktoś zgadnie, czym jest „COŚ” w którymś z wiaderek, to i tak nie zdradzamy, czy zgadł dobrze, aby zachęcić jak największą ilość dzieci do samodzielnego sprawdzenia za pomocą dotyku. Odwagę chętnych dzieci należy nagrodzić, np. naklejką czy cukierkiem. „COSIE” mogą być dowolne, ważne, aby były ciekawe w dotyku, np. lód w kostkach, pierze, gumowa piłeczka z kolcami, styropian, kasza, monety, gąbka, szklane kulki etc. Oczywiście na sam koniec odkrywamy ściereczki i pokazujemy wszystkim dzieciom, co to za „COSIE” siedzą w wiaderkach - a może teraz tym dzieciom, którym zabrakło odwagi, uda się przełamać strach i dotknąć „COSIÓW”? Dajmy także dzieciom możliwość wypowiedzenia się na temat tej ekscytującej zabawy - jakie uczucia im towarzyszyły, kiedy zawiązano im oczy i przy dotykaniu poszczególnych „COSIÓW”, czy to było łatwe zadanie i jak się czuły po jego wykonaniu.

„Kto się boi Czarnego Luda?” - jedno z dzieci zostaje Czarnym Ludem - zawiązujemy mu czarną pelerynę i ustawiamy daleko od reszty grupy, która stoi naprzeciwko, Czarny Lud woła groźnym głosem: „Kto się boi Czarnego Luda?”,

dzieci odpowiadają: „My!”, „To uciekajcie!” - woła Czarny Lud i zaczyna gonić dzieci, których zadaniem jest przedostanie się na drugą stronę, tam, skąd zaczął biec Czarny Lud, jeżeli komuś się nie uda, bo zostanie schwytany przez Czarnego Luda, to dołącza do niego i pomaga mu łąpać inne dzieci, które jeszcze nie dołączyły do pozostałych. W następnej rundzie oczywiście ktoś inny dostaje czarną pelerynę i zostaje groźnym Czarnym Ludem.

XIV „Jezioro łez” - po krótkim przypomnieniu pierwszej części, czytanie dzieciom drugiej części bajki W. Kołyszko pt.: „Zaklęte miasto i sekrety smutku”, połączone z pokazem ilustracji i omówieniem treści. Jako podsumowanie wykorzystajmy rozmowę - szukanie przez dzieci odpowiedzi na pytania: czy płacz jest potrzebny?, czy lubimy płakać?, jakie uczucia wiążą się z płaczem?, co można zrobić, aby pocieszyć kogoś płaczącego?, co nam samym pomaga, gdy płaczymy? Należy zwrócić uwagę dzieci na znaczenie sposobu oddychania (głębokiego, spokojnego) oraz miłych wizualizacji, jako technik odprężających i pomagających w uspokojeniu się. Dla przykładu zrobmy potem z dziećmi zabawę w odpoczynek - niech położą się wygodnie na dywanie i zamkną oczy, a my pokierujmy ich oddechem, a potem opowiedzmy jakąś krótką, przyjemną wizualizację (np. o tym jak leżą na łące lub płyną łódką kołysaną falami), możemy włączyć do tego jakąś muzykę relaksacyjną, aby zwiększyć efekt odprężenia.

XV „Jak się czuję?” - dzieci siadają w kole, przed nimi leży 6 różnych obrazków: na jednym widać autobus, na drugim lalkę, na trzecim piłkę, na czwartym lody, na piątym pieska, a na szóstym sukienkę, obok obrazków leżą karteczki z buziami dzieci przedstawiającymi różne emocje, zabawa polega na tym, że chętne dziecko wybiera jeden z obrazków, a nauczyciel wieszka go na tablicy i opowiada do niego dwie krótkie historyjki, zadaniem dzieci jest wybranie odpowiednich buziek i nazwanie emocji, które one przedstawiają, np.

autobus: „Jedziemy z mamą do babci, bardzo się cieszymy, bo czeka nas wyprawa autobusem, idziemy na przystanek, ale autobus długo nie przyjeżdża, a na dworze jest bardzo zimno.” - buźki kolejno: wesół, zniecierpliwiona / poddenerwowana, nieszczęśliwa (może zła): „Jedziemy z tatą autobusem, siedzimy sobie wygodnie i oglądamy różne ciekawe widoki za oknem, nagle autobus gwałtownie hamuje, lecimy do przodu i uderzamy ręką w okno.” - buźki: zadowolona, przestraszona, smutna (może płacząca). Gdy do wszystkich obrazków zostaną przyporządkowane buźki, nauczyciel powinien zwrócić uwagę dzieci na fakt ścisłej korelacji naszych emocji, z tym, co nas w danej chwili spotyka i że często bardzo szybko się to zmienia.

„Wiedźma uczuć” - jednemu z dzieci zakładamy na głowę kapelusz, będzie ono wiedźmą, która czaruje uczucia u pozostałych dzieci - wiedźma coś pokazuje, a wszyscy muszą ją naśladować tak długo jak będzie miała na głowie kapelusz, np. może ona skakać po całym pomieszczeniu śmiejąc się albo tupać nogami złościąc się, niezależnie od tego, co jej przyjdzie do głowy, pozostałe dzieci muszą wszystko naśladować, kiedy wiedźma nie ma już ochoty, po prostu przekazuje swój kapelusz innemu dziecku, które teraz wciela się w tę rolę.

XVI „Gdzie mieszkają emocje?” - na dużym arkuszu szarego papieru odrysowujemy zarys ciała jednego z dzieci i wieszamy arkusz na tablicy, dzieci siadają przed tablicą, dorysowujemy z nimi „ludzikowi”: oczy, uszy, nos, buzię, włosy i serce, następnie zastanawiamy się wspólnie nad tym, gdzie mieszkają w naszym ciele emocje - w jakich miejscach je odczuwamy? Np. strach - nogi (bo nam się uginają albo trzęsą ze strachu), serce (bo wali nam wtedy mocno), buzia (bo często nie umiemy wtedy wydobyć słowa albo krzyczymy, czasami w niej „zasycha”), oczy (robią się wielkie), dłonie (pocą się, czasem robią się zimne), plecy (przebiegają po nich dreszcze, może sływać pot), brzuch (bo często nas wtedy boli - ścisną w żołądku), włosy („jeżą się”). Każdą emocję zaznaczamy

innym kolorem, tak aby powstała kolorowa mapa emocji w naszym ciele. Zabawa ta jest też dobrą okazją do wyjaśnienia dzieciom przysłów związanych z emocjami i częściami ciała, np. „Z rozpaczy pękło mi serce”, „Ze strachu włosy stanęły mi dęba”, „Ze smutku ściska mnie w gardle”, „Strach ma wielkie oczy”, „Czerwony ze wstydu” itp. Po zaznaczeniu na „ludziku” znanych dzieciom emocji, pokazujemy im, jak bardzo nasze ciało zaangażowane jest w to, co przeżywamy, że każda emocja wpływa na nie i wywołuje w nim konkretne reakcje.

XVII „Tajemnica Pohuliana Maskotnego” - po krótkim przypomnieniu pierwszej i drugiej części, czytanie dzieciom trzeciej - ostatniej części bajki W. Kołyszko pt.: „Zakłęte miasto i sekrety smutku”, połączone z pokazem ilustracji i omówieniem treści. Następnie wspólnie z dziećmi spróbujemy stworzyć „Instrukcję obsługi smutku”, czyli sposoby radzenia sobie z nim. Wcześniej porozmawiamy z nimi o tym, skąd bierze się smutek, jak wyglądają i zachowują się ludzie smutni, jak wygląda świat z perspektywy „smutasa” oraz czy smutek jest dobry i potrzebny (tu warto podkreślić, jak ważne dla naszego dobrego samopoczucia jest przeżywanie smutku od razu, gdy nas ogarnia i co ważniejsze - przeżycie go do końca, pozwolenie sobie na to przynosi ulgę i sprawia, że nie kumulują się w nas różne smutki i nie jest wtedy tak ciężko).

„Pocieszyciel” - zabawa ruchowa z wykorzystaniem dzwoneczków, gdy nauczyciel gra na nich, dzieci są wesole - uśmiechają się i biegają swobodnie, mogą też podskakiwać radośnie, gdy dzwoneczki cichną, dzieci robią się smutne - chodzą wolno ze smutną miną, ale, żeby było im lepiej, przytulają się do kogoś - są jednocześnie pocieszani i sami pocieszają, zachęcajmy dzieci, aby w każdej rundzie była to inna osoba, ale też nie naciskajmy na to, gdyż nie wszystkie dzieci są na tyle śmiałe, aby przytulać się do każdego i należy to uszanować. Dobrze też, gdyby sam nauczyciel brał udział w tej zabawie i „wyłapywał” te dzieci, które

nie znalazły nikogo do przytulenia i on je przytulił, tak, aby każdy poczuł się pocieszony.

XVIII „Dziecięce kłopoty i zmartwienia” - rozmowa z dziećmi na temat tego, co je martwi i dlaczego oraz jakie i z czym mają kłopoty. Pozwólmy dzieciom przytaczać dowolne przykłady, należy uszanować każdą wypowiedź i pod żadnym pozorem jej nie oceniać. Na koniec zastanówmy się z dziećmi, czy można zaradzić jakoś ich kłopotom i zmartwieniom - niech poszukają same rozwiązań, nauczyciel powinien podkreślić tu rolę dorosłych w życiu dzieci, zwłaszcza nauczyciela w przedszkolu, że zawsze mogą się do niego zwrócić, a otrzymają pomoc i wsparcie, że nie muszą się bać ani wstydzić, bo każde ich zmartwienie i kłopot jest ważny i na pewno da się jemu zaradzić, tylko trzeba wiedzieć jak.

„Co może mi pomóc?” - dzieci siedzą w półkolu, naprzeciwko stoi puste krzeselko, przed którym leżą różne przedmioty: latarka, telefon, przytulanka, sznurek, gwizdek, woda, siatka, chusteczki higieniczne, mokre chusteczki, książka, kapelusik przeciwsłoneczny, jabłko, mydło, kartka, kredki. Zabawa polega na tym, że chętne dziecko siada na krzeselku, a nauczycielka opowiada jakąś krótką historyjkę o tym dziecku, które wpadło w kłopoty, pozostałe dzieci mają mu pomóc wydostać się z tych kłopotów, poprzez wręczenie mu któregoś z leżących przed nim przedmiotów (może być więcej niż jeden), np.: „Był piękny słoneczny dzień, Julka poszła z mamą na plażę, długo biegała po słońcu i trochę przypiekła skórę, mama posmarowała ją specjalną maścią, ale Julka była zmartwiona, bo następnego dnia miała iść z Klaudią - swoją najlepszą przyjaciółką, na spacer do parku, a pani w pogodzie zapowiedziała, że będzie znowu świeciło mocne słońce. Jak możemy pomóc Julce? Co włożymy jej do plecaka na spacer?” - wodę i kapelusik przeciwsłoneczny; „Bartek bawił się klockami, budował wspaniały zamek na dywanie, ale jeden z okrągłych elementów poturlał mu się pod łóżko, jednak jak się schylił sprawdzić, gdzie poleciał ten klocek, to go nie zobaczył, pod łóżkiem

było ciemno." - latarka; „Kasia położyła się spać, ale nie mogła zasnąć, bo za oknem hulał wiatr i wydawał różne dziwne dźwięki, których się bała” - przytulanka. Wymyślamy taką ilość historyjek, aby móc wykorzystać wszystkie przedmioty leżące na dywanie, bardzo ważna jest tu pomysłowość i inwencja twórcza dzieci w rozwiązywaniu problemów, dlatego swój wybór pomocnego przedmiotu powinny zawsze logicznie uzasadnić.

XIX „Jaki jest wstyd?” - teatrzyk kukiełkowy w wykonaniu nauczyciela na podstawie wiersza Jana Brzechwy pt.: „Pomidor”, połączony z omówieniem treści, następnie - rozmowa z dziećmi na temat wstydu: jaki jest, co jest jego przyczyną - kiedy się wstydzimy, jak wtedy wyglądamy, po czym poznamy, że ktoś się wstydzi, no i najważniejsze - jak możemy się pozbyć wstydu. Należy podkreślić, że nie musimy się wstydzić, jeżeli nie mamy czegoś, co ma ktoś inny albo dlatego, że wyglądamy inaczej niż ktoś inny, bo wszyscy jesteśmy równi i nie ma lepszych i gorszych ludzi, nie należy także wstydzić się za innych, bo każdy odpowiada za siebie i musimy skupić się na swoim zachowaniu, a nie cudzym, jeżeli zdarzy nam się źle zachować i sprawimy komuś przykrość albo go okłamiemy czy zrobimy coś niemądrego, to powinniśmy się wstydzić, bo to znaczy, że wiemy, że zrobiliśmy coś nie tak i należy wtedy to naprawić - przeprosić, powiedzieć prawdę, odkupić czy posprzątać, jeżeli np. coś zniszczyliśmy czy nabałaganiliśmy, wtedy wstyd odchodzi, bo nie jest już potrzebny, a my czujemy się o wiele lepiej. „Wstydliwy kotek” - dzieci siedzą w kole, jedno jest kotkiem i siedzi w środku, wybiera sobie kogoś i podchodzi do niego, spuszcza główkę, bo się wstydzi i cichutko miauczy, zadaniem dziecka, do którego podszedł kotek, jest pogłaskanie go mówiąc: „Ach, ty biedny kotku!” - nie może się jednak przy tym roześmiać, jeżeli mu się to uda, kotek podchodzi do kolejnej osoby, jeżeli nie uda - samo zostaje kotkiem.

XX „Gwiazdy marzeń” - wieszamy na tablicy granatowe płótno i zapraszamy maluchy do wspólnej rozmowy o tym, co wspólnie zrobią - gwieździste niebo nocą, ale nie będą na nim takie zwykłe gwiazdy, tylko gwiazdy ich marzeń, każdy będzie miał swoją, dlatego ma za zadanie zastanowić się, co jest jego największym marzeniem, na razie po cichu. Następnie możemy porozmawiać z dziećmi na temat roli marzeń w naszym życiu i uświadomić im, jak ważne jest ich posiadanie i wiara w spełnienie. Po rozmowie rozdajemy dzieciom ich gwiazdki - dosyć duże, wycięte z brystolu, zadaniem dzieci jest teraz pomalowanie ich srebrną farbą, gdy farba wyschnie, na każdej podpisanej imieniem dziecka gwiazdce, piszemy jego marzenie i przyczepiamy ją na granatowym płótnie - oczywiście niech sam maluch wskaże miejsce swojej gwiazdki na niebie, możemy też zaproponować, żeby każdy nazwał jakoś swoją gwiazdkę i przez następne dni często na nią zerkał powtarzając przy tym swoje marzenie, a wtedy na pewno się ono spełni!

IV. EWALUACJA PROGRAMU

O stopniu realizacji programu świadczyć będzie bieżąca, wnikliwa obserwacja każdego dziecka dotycząca jego zachowania i aktywności na zajęciach ujętych w programie, a także weryfikacja jego umiejętności z zakresu inteligencji emocjonalnej już po zakończeniu realizacji programu. Wyciągnięte wnioski pomogą mi w krytycznej ocenie swojego programu oraz w napisaniu refleksji na jego temat i udoskonaleniu zawartych w nim propozycji ćwiczeń i zabaw.

LITERATURA

1. D. Goleman, *Inteligencja emocjonalna*, Poznań 1997
2. M.J. Elias, S.E. Tobias, B.S. Friedlander, *Dziecko emocjonalnie inteligentne*, Poznań 1998
3. M. Małyska, *Rozmawiamy o uczuciach*, WSiP
4. L. Golińska, *Emocje: przyjaciel czy wróg?*, Warszawa 2002
5. H. Baum, *Małe dzieci - duże uczucia*, Kielce 2002
6. J. Brzechwa, *Brzechwa dzieciom*, Warszawa 2003

7. W. Kołyszko, *Zakłęte miasto i sekrety smutku*, Gdańsk 2004
8. A.A. Milne, *Przygody w Stumilowym Lesie. Zły humor*, Warszawa 2005
9. L. Montanari, *Poznajemy język ciała. Techniki animacji oraz gry i zabawy dla dzieci i młodzieży*, Kielce 2003