



## „Podróż do krainy uczuć i emocji”

W tym roku nasze przedszkolaki poznały GUCIA, który będzie pomagał im zrozumieć emocje. Od października do maja dzieci (4-6 lat) odczytywać będą różne uczucia i emocje, które towarzyszą głównemu bohaterowi. Dzięki serii historyjek autorstwa Aurélie Chien Chow Chine, która jest specjalistką od technik relaksacyjnych, będziemy uczyć jak można rozwiązać trudne sytuacje w sposób akceptowany społecznie. Wraz z Guciem będziemy oswajać swoje uczucia za pomocą oddechu.

Na pierwszych zajęciach rozmawialiśmy o tym, jakie uczucia towarzyszą nam każdego dnia.

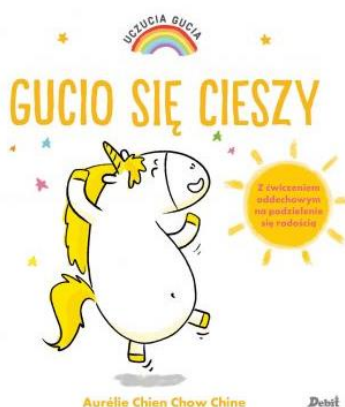


Ta niezwykła książka uczy dzieci zrozumienia własnych uczuć, a także radzenia sobie z nimi! To niełatwy temat, który towarzyszy człowiekowi przez całe życie. Dlatego właśnie warto zacząć poznawać go już we wczesnym dzieciństwie. Emocje potrafią być trudne nawet dla dorosłych osób, a dla dziecka często stanowią prawdziwą zagadkę!

Warto pamiętać, że nie zawsze dzieci muszą okazywać radość i mają prawo do wyrażania dokładnie tego, co czują. "Od złości do radości" pomoże im o tym mówić! Niegrzeczne zachowania oraz nieodpowiednie słowa zdarzają się każdemu, ale **dziecko powinno wiedzieć, że nie zawsze może sobie na nie pozwolić**. Zły nastrój nie jest usprawiedliwieniem! Dzięki sympatycznym przedszkolakom, opowiadającym o swoich emocjach, dzieci dokładnie poznają ich świat i uczą się je rozróżniać. Ta książka to dobra okazja, by ćwiczyć kontrolowanie oraz okazywanie uczuć!

Warto wyjaśniać tę tematykę już od najmłodszych lat, pomagając przy tym dziecku w budowaniu poprawnych relacji z innymi ludźmi. W przedszkolu a potem w szkole codziennie czeka wiele wyzwań, które wiążą się z trudnymi emocjami. Dzięki tej książce można w odpowiedni sposób przygotować dzieci do poradzenia sobie nawet z najbardziej wymagającymi reakcjami emocjonalnymi. Natomiast dla dorosłych to okazja do dobrego zrozumienia dziecięcych potrzeb. Słuchając opowieści dziecka, można wiele dowiedzieć się o tym, jak patrzy na świat oraz jak odbiera różne wydarzenia. Ta książka przedstawia codzienne sytuacje, więc dla większości dzieci jest łatwa do zrozumienia.

Drugie spotkanie dotyczyło RADOŚCI i dzielenia się nią.



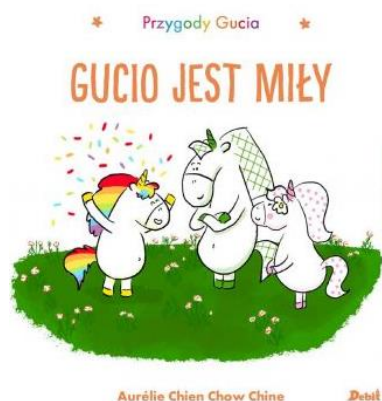
Gucio był wesoły. Nie poszedł do przedszkola i mógł robić, co mu się podoba! Ale jego rodzina miała dużo zmartwień. Dzieci zobaczyły, jak Guccio poprzez ćwiczenie oddechowe podzielił się swoim dobrym humorem!

Zachęcam Rodziców do wspólnej nauki spokojnego oddechu (im częściej dzieci będą ćwiczyły, tym łatwiej będzie im panować nad emocjami).

Wdech – nabieramy powietrze nosem (w tym czasie brzuch nadyma się jak balon; najlepiej ćwiczy się na leżąco z maskotką na brzuchu – widać jak się unosi). Później wydech – wypuszczamy powietrze buzią, jak najwolniej. Chodzi o to, żeby dzieci były świadome co daje nam oddech i jak na nas działa. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy.

Pamiętajmy: TRENING CZYNI MISTRZA!

Na trzecich zajęcia omówiliśmy jak bycie MIŁYM sprawia przyjemność innym osobom.



Mały jednorożec najzwyczajniej w świecie chce być miły dla każdego, kogo spotka. Bycie miłym sprawia, że Gucio od rana wręcz promienieje. Bohater jest z siebie niezwykle dumny. Wielką radość sprawia mu obserwowanie jak inni reagują na jego dobre uczynki. I choć przyjaciele nie zawsze rozumieją jego postawę, to Gucio stara się...

W styczniu przeczytaliśmy kolejną książeczkę o przygodach małego jednorożca - "Gucio się złości". Pomagaliśmy głównemu bohaterowi (a przy okazji sami mogliśmy uczyć się) odzyskać dobry humor, który stracił przez liczne sytuacje, które zdecydowanie mu się nie podobały.



Gucio złościł się między innymi w momencie, gdy mama wołała go do kąpieli, bo akurat nie miał ochoty na tę czynność. Albo przeciwnie - gdy świetnie bawił się w wannie, a trzeba było już wychodzić...

Okazało się, że istnieje technika, która pozwoliła mu łatwo pozbyć się złości. Wystarczyło po prostu nazwać uczucie i poprzez ćwiczenie oddechowe spróbować sobie z nim poradzić.

Zachęcam Państwa do zapoznania się z tą serią książek (można wypożyczyć je w naszej legionowskiej bibliotece).

Ewa Piotrowska – pedagog specjalny, logopeda