

Zajęcia profilaktyczne pt. „Zdrowie psychiczne - poznajemy podstawowe emocje”

W życiu każdego przedszkolaka występuje wiele emocjonujących sytuacji i wydarzeń, dlatego mówienie o emocjach jest bardzo ważne. U każdego dziecka istnieje potrzeba porozmawiania o tym, czym są emocje, dlaczego czujemy się w taki, a nie inny sposób, co decyduje o tym, że dla jednego człowieka coś jest wesołe, dla innego zaś – straszne. Bez emocji nasza rzeczywistość pewnie w ogóle nie mogłaby istnieć. Dla wszystkich dzieci są one zupełnie naturalnym składnikiem życia. Dużym odkryciem dla malucha jest to, gdy orientuje się, że inni rozpoznają, jak on się czuje, że wiedzą, kiedy jest smutny, zawstydzony, bądź kieruje nim złość. Dzieci także umieją rozpoznać uczucia innych. To, czego im brakuje, to słownictwo do nazwania tego, co obserwują oraz przeżywają.

Wspieranie rozwoju emocjonalnego i społecznego oraz rozwijanie inteligencji emocjonalnej naszych przedszkolaków jest priorytetem, dlatego z tej okazji wraz z pedagogiem i psychologiem stworzyliśmy serię zajęć dotyczącą poznawania podstawowych emocji (złość, radość, smutek, strach). Bardzo ważne jest, aby podkreślać, że nie ma dobrych i złych emocji.

RADOŚĆ

Daje nam wiele energii oraz zbliża nas do innych ludzi. Przedszkolaki swą radość wyrażały poprzez **wspólną zabawę**.





ZŁOŚĆ

Pokazuje to co nam może się nie spodobać, pozwala stawiać innym granice oraz wyrażać nasze potrzeby. Przedszkolaki poznały różne sposoby radzenia sobie ze złością między innymi **pakując ją do woreczka.**



SMUTEK

Pozwala na odpoczynek, pomaga zrozumieć nasze potrzeby, doświadczenia. Przedszkolaki dzieliły się swoimi pomysłami, jak sobie z nim radzić. Jednym ze

sposobów było wykonanie odbicia pieczętki ze smutną minką, zgniecenie karteczki oraz wyrzucenie jej do woreczka.





STRACH

Pomaga nam w „otworzeniu się” - by opowiedzieć o własnych strachach. Jest potrzebny i nie zawsze jest zły - ponieważ ostrzega nas przed niebezpieczeństwem.

Przedszkolaki opowiadały wspólnie o tym czego się boją oraz jakie mają sposoby na strach.





