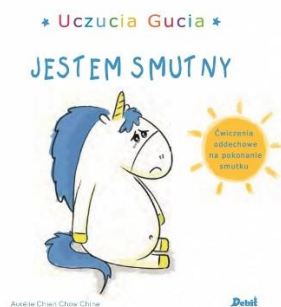


W tym roku nasze przedszkolaki poznały GUCIA, który pomagał im zrozumieć emocje. Od października do czerwca dzieci (4-6 latnie) poznawały różne uczucia i emocje, które towarzyszyły głównemu bohaterowi. Dzięki serii historyjek autorstwa Aurélie Chien Chow Chine, która jest specjalistką od technik relaksacyjnych, nauczyliśmy się jak można rozwiązać trudne sytuacje w sposób akceptowany społecznie. Wraz z Guciem oswajaliśmy swoje uczucia m. in. za pomocą oddechu.



W lutym przeczytaliśmy, że główny bohater czuł się bardzo źle. Dlaczego był taki SMUTNY? Miał trudny dzień w przedszkolu, nie dogadywał się z kolegami. Dzieci chciały się bawić w berka a Gucio chciał robić coś innego - miał ochotę pograć w piłkę. Został więc sam. Przez cały dzień był smutny. Czuł w głowie ogromną, deszczową chmurę. Spróbował więc ćwiczenia oddechowo - relaksacyjnego i po chwili poczuł, że jego przygnębienie powoli odchodzi. Robiło mu się lekko i wesoło - odzyskał swoje kolory:)

W marcu przeczytaliśmy o STRACHU.

Był wieczór i Gucio się bał. Gdy przyszła pora na spanie, zrobiło się ciemno! Dzieci przekonały się, w jaki sposób można pokonać strach i odzyskać dobry humor!



Na kolejnych zajęciach rozmawialiśmy na temat ZDENERWOWANIA. Niektóre słowa sprawiały Guciovi przykrość. Czuł się smutny i zły jednocześnie. Dzieci zobaczyły, w jaki sposób odzyskał dobry humor i same również mogły nauczyć się takiego ćwiczenia.

W następnych miesiącach rozmawialiśmy jeszcze na temat WSTYDU oraz UWAŻNOŚCI.

Wspieranie rozwoju uważności u dzieci w wieku przedszkolnym jest niezwykle istotne, ponieważ pozwala im rozwijać umiejętność koncentracji, kontrolowania emocji i radzenia sobie ze stresem. Istnieje wiele kreatywnych sposobów, m. in.: krótkie praktyki medytacyjne – na początek każdego dnia możecie zaproponować swoim pociechom krótką sesję medytacyjną, podczas której skupiacie się na oddechu lub obserwacji swoich myśli i emocji (można spróbować przed snem). Można także wykorzystać zabawy sensoryczne. Angażując zmysły dziecka, nauczycie je świadomego doświadczania świata. Np. poprosicie dzieci o skoncentrowanie się na teksturze, zapachu czy smaku różnych przedmiotów, posiłków. A może muzyka? Relaksacja przy dźwiękach natury?



W dzisiejszym świecie, w którym dzieci są bombardowane bodźcami z każdej strony, trudno jest utrzymać ich uwagę i koncentrację. Szczególnie w wieku przedszkolnym, kiedy dzieci są bardzo ciekawe świata i łatwo się rozpraszają. Jednak muzyka może okazać się doskonałym narzędziem do wspierania koncentracji u najmłodszych.

A może gry i zabawy edukacyjne, które nie tylko dostarczają dzieciom rozrywki, ale także wspierają ich rozwój intelektualny, np. logiczne układanki, gra w Memory, czy zadania wymagające precyzji.

Dodatkowo, ważne jest, aby zachęcać dzieci do obserwowania swoich emocji i reakcji w różnych sytuacjach. Możesz prosić je o opowiadanie o swoich uczuciach, co pomoże im lepiej zrozumieć i kontrolować swoje emocje. Pamiętaj również, aby nagradzać i pochwalać dzieci za ich wysiłki i postępy w rozwijaniu uważności.

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

Ewa Piotrowska – pedagog specjalny