

PROGRAM AUTORSKI

„MISIE W EMOCJACH”

Program autorski dotyczący rozwijania kompetencji emocjonalno - społecznych
dzieci w wieku 3–6 lat

Oddział przedszkolny – grupa „Misie”

1. Wprowadzenie

Emocje towarzyszą dziecku każdego dnia. Radość, smutek, złość, strach, zdziwienie czy spokój są naturalną częścią życia każdego człowieka. Dzieci w wieku przedszkolnym dopiero uczą się rozpoznawać własne emocje, nazywać je, wyrażać w bezpieczny sposób oraz rozumieć uczucia innych osób.

Program „Misie w emocjach” został opracowany z myślą o dzieciach w wieku od 3 do 6 lat. Jego głównym bohaterem jest miś, który razem z dziećmi poznaje świat emocji, uczy się je nazywać i szuka sposobów na radzenie sobie z trudnymi uczuciami.

Program zakłada naukę poprzez zabawę, ruch, muzykę, opowiadania, rozmowę, działania plastyczne oraz sytuacje bliskie codziennym doświadczeniom dzieci.

2. Adresaci programu

Program przeznaczony jest dla dzieci w wieku:

- 3 lat,
- 4 lat,
- 5 lat,
- 6 lat, uczęszczających do oddziału przedszkolnego, w grupie „Misie”.

Ze względu na różny poziom rozwoju dzieci zadania mogą być dostosowywane do możliwości poszczególnych grup wiekowych.

3. Czas realizacji

Program jest realizowany przez cały rok szkolny 2026/2027, podczas:

- zajęć dydaktycznych,
- zajęć rozwijających kompetencje emocjonalno-społeczne,
- zabaw swobodnych,
- zabaw ruchowych i muzycznych,
- zajęć plastycznych,
- sytuacji dnia codziennego.

Proponuje się realizację jednego głównego spotkania w miesiącu, a także krótkich zabaw i ćwiczeń dotyczących emocji w codziennej pracy z dziećmi.

4. Cele główne

1. Rozwijanie świadomości własnych emocji.
2. Nauka rozpoznawania i nazywania podstawowych emocji.
3. Kształtowanie umiejętności wyrażania uczuć w bezpieczny sposób.
4. Rozwijanie empatii i wrażliwości na emocje innych osób.
5. Nauka radzenia sobie z trudnymi emocjami.
6. Rozwijanie umiejętności komunikowania swoich potrzeb.
7. Budowanie poczucia własnej wartości i bezpieczeństwa.
8. Kształtowanie prawidłowych relacji z rówieśnikami.
9. Rozwijanie umiejętności rozwiązywania konfliktów.
10. Pokazanie dzieciom, że wszystkie emocje są potrzebne i ważne.

4. Cele szczegółowe

Dziecko:

- rozpoznaje podstawowe emocje;
- nazywa emocje odpowiednio do swoich możliwości;
- rozpoznaje emocje na twarzy i w zachowaniu innych osób;
- wie, że każdy człowiek może odczuwać różne emocje;
- potrafi powiedzieć lub pokazać, co czuje;
- wie, że można być jednocześnie szczęśliwym i smutnym, spokojnym i zdenerwowanym;
- zna sposoby radzenia sobie ze złością;
- wie, co może zrobić, gdy się boi;
- potrafi poprosić o pomoc;
- uczy się czekać na swoją kolej;
- respektuje uczucia innych dzieci;
- rozwija empatię;
- potrafi pocieszyć kolegę lub koleżankę;
- uczy się rozwiązywać proste konflikty;
- zna znaczenie odpoczynku i wyciszenia;
- rozwija umiejętność współpracy;
- wie, że emocje są naturalną częścią życia.

5. Główne emocje poznawane podczas programu

Dzieci będą poznawały między innymi:



radość



smutek



złość



strach



spokój



zdziwienie



wstyd



miłość i sympatię



dumę



tęsknotę

6. Metody pracy

W programie wykorzystywane będą:

- rozmowa kierowana,
- opowiadanie,
- bajkoterapia,
- drama,
- pantomima,
- zabawy ruchowe,
- zabawy muzyczne,
- ćwiczenia relaksacyjne,
- ćwiczenia oddechowe,
- zabawy integracyjne,
- działania plastyczne,
- praca indywidualna,
- praca w parach,
- praca w małych zespołach,
- zabawy sytuacyjne.

7. Formy pracy

- indywidualna,
- grupowa,
- zespołowa,
- w parach.

8. Plan tematyczny programu

WRZESIEŃ – „Poznajemy nasze emocje”

Dzieci poznają pojęcie emocji.

Zabawy:

- „Jak się dzisiaj czuje miś?”
- „Pokaż emocję swoją buzią”
- „Emocjonalne lustro”
- „Misiowe miny”
- stworzenie grupowego „Kącika emocji”.

Praca plastyczna:

„Mój miś i jego emocja”.

PAŹDZIERNIK – „Kiedy jestem wesoły?”

Tematem spotkania jest radość.

Dzieci zastanawiają się:

- Co sprawia mi radość?
- Kiedy jestem szczęśliwy?
- Jak wygląda wesoły człowiek?

Zabawy:

- taniec radości,
- „Wesoły miś”,
- „Uśmiech dla kolegi”,
- „Co uszczęśliwia misia?”.

Praca plastyczna:

„Mój najbardziej radosny dzień”.

LISTOPAD – „Miś, który był smutny”

Poznajemy emocję smutku.

Dzieci uczą się, że smutek jest naturalnym uczuciem i że można poprosić o pomoc, gdy jest nam źle.

Zabawy:

- „Co pocieszy misia?”
- „Misiowe przytulasy”,
- „Pomagam smutnemu koledze”.

Rozmowa:

Co możemy zrobić, kiedy ktoś jest smutny?

GRUDZIEŃ – „Misiu, czego się boisz?”

Poznajemy strach.

Dzieci uczą się mówić o swoich obawach i poznają sposoby radzenia sobie ze strachem.

Zabawy:

- „Odważny miś”,
- „Oswajamy strach”,
- „Co pomaga, kiedy się boję?”.

Ćwiczenie oddechowe:

„Wąchamy kwiatek – dmuchamy na piórko”.

STYCZEŃ – „Misiowa złość”

Tematem jest złość i bezpieczne sposoby jej wyrażania.

Dzieci dowiadują się, że można się złościć, ale nie wolno krzywdzić siebie ani innych.

Zabawy:

- „Misiu, jesteś zły?”
- tupanie jak niedźwiadek,
- zgniatanie papierowej kulki,
- „Złość do pudełka”,
- ćwiczenia oddechowe.

Misiowa zasada:

„Mogę się złościć, ale nie mogę bić, gryźć ani krzyczeć na innych.”

LUTY – „Misiu, uspokój się”

Poznajemy spokój i wyciszenie.

Dzieci uczą się, jak można uspokoić swoje ciało i emocje.

Zabawy:

- „Śpiący miś”,
- słuchanie spokojnej muzyki,
- ćwiczenia oddechowe,
- masażyki,
- „Misiowa chwila ciszy”.

Ćwiczenie:

„Oddychamy razem z misiem”.

MARZEC – „Co czuje mój kolega?”

Tematem jest empatia.

Dzieci uczą się zauważać emocje innych.

Zabawy:

- „Co czuje miś?”
- „Jak mogę pomóc?”
- „Pocieszamy misia”,
- scenki dramatyczne.

Dzieci uczą się zwrotów:

„Czy mogę ci pomóc?”
„Widzę, że jesteś smutny.”
„Chcesz się przytulić?”
„Jestem obok.”

KWIECIEŃ – „Misiu, porozmawiajmy”

Tematem jest rozwiązywanie konfliktów.

Dzieci poznają zasady rozwiązywania sporów.

Misiowy sposób na konflikt:

1. Zatrzymaj się.
2. Powiedz, co czujesz.
3. Powiedz, czego potrzebujesz.
4. Posłuchaj drugiej osoby.
5. Poszukajcie rozwiązania.

Zabawa:

„Co zrobiłby miś?”

MAJ – „Jestem ważny!”

Tematem jest poczucie własnej wartości.

Dzieci odkrywają swoje mocne strony.

Zabawy:

- „Co potrafię?”
- „Jestem wyjątkowy, bo...”
- „Misiowe komplementy”,
- „Słońce dobrych słów”.

Praca plastyczna:

„Moje supermoce”.

CZERWIEC – „Misie znają swoje emocje”

Podsumowanie programu.

Dzieci przypominają sobie poznane emocje i sposoby radzenia sobie z nimi.

Zabawy:

- „Koło emocji”,
- „Zgadnij, co czuję”,
- „Misiowy teatr emocji”,
- „Emocjonalne kalambury”.

Na zakończenie dzieci otrzymują:

„Dyplom Małego Znałcy Emocji”

10. Dostosowanie do wieku dzieci

Dzieci 3-letnie

Najważniejsze jest rozpoznawanie podstawowych emocji:

- radość,
- smutek,
- złość,
- strach.

Dzieci przede wszystkim pokazują emocje mimiką, ruchem i gestem.

Dzieci 4-letnie

Dzieci uczą się:

- nazywać emocje,
- mówić, co je ucieszyło lub zasmuciło,
- rozpoznawać emocje innych.

Dzieci 5-letnie

Dzieci uczą się:

- określać przyczyny emocji,
- przewidywać, co może poczuć druga osoba,
- wybierać sposób radzenia sobie z emocjami.

Dzieci 6-letnie

Dzieci rozwijają:

- świadomość własnych emocji,
- empatię,
- umiejętność rozwiązywania konfliktów,
- kontrolowanie reakcji,
- nazywanie bardziej złożonych emocji.

11. Przykładowe zabawy do wykorzystania w ciągu całego roku

„Misiowy termometr emocji”

Każde dziecko wskazuje obrazek przedstawiający emocję, którą aktualnie odczuwa.

„Emocjonalne lustro”

Dziecko losuje obrazek emocji i pokazuje ją za pomocą mimiki. Pozostałe dzieci odgadują.

„Miś potrzebuje pomocy”

Nauczyciel przedstawia krótką sytuację, np. miś zgubił zabawkę. Dzieci mówią, co może czuć i jak można mu pomóc.

„Oddychamy jak miś”

Dzieci wykonują spokojny wdech nosem i długi wydech ustami.

„Misiowe pudełko złości”

Dziecko może narysować lub powiedzieć, co je zezłościło. Następnie kartkę wkłada do pudełka.

„Misiowy przyjaciel”

Dzieci losują imię kolegi i mówią o nim coś miłego.

12. Kącik emocji „Misie w emocjach”

W sali można stworzyć stały Kącik Emocji, w którym znajdą się:

- ilustracje emocji,
- termometr emocji,
- pacynka lub pluszowy miś,
- lusterko,
- karty emocji,
- „pudełko złości”,
- „słoik dobrych słów”,
- karty sposobów na uspokojenie,
- poduszka lub miejsce do wyciszenia.

Kącik powinien być dostępny dla dzieci również podczas zabawy swobodnej.

13. Ewaluacja programu

Ewaluacja będzie prowadzona poprzez:

- obserwację dzieci,
- rozmowy z dziećmi,
- analizę prac plastycznych,
- obserwację zachowania w sytuacjach konfliktowych,
- analizę umiejętności nazywania emocji,
- obserwację sposobów radzenia sobie przez dzieci z trudnymi emocjami.

Pod koniec realizacji programu nauczyciel dokona oceny, czy dzieci:

- lepiej rozpoznają emocje,
- częściej nazywają to, co czują,
- potrafią poprosić o pomoc,
- znają sposoby radzenia sobie ze złością i strachem,
- potrafią zauważyć emocje innych,
- podejmują próby rozwiązywania konfliktów w sposób bezpieczny.

14. Oczekiwane efekty

Po zakończeniu programu dziecko:

„Wiem, że każda emocja jest ważna. Potrafię powiedzieć, co czuję, wiem, jak mogę sobie pomóc i wiem, że mogę poprosić o pomoc dorosłego.”

Program ma wspierać dzieci w budowaniu poczucia bezpieczeństwa, rozwijaniu empatii oraz

tworzeniu przyjaznej i pełnej szacunku atmosfery w grupie.

HASŁO PROGRAMU



„Każdy miś coś czuje – razem uczymy się, co z emocjami zrobić!”

