

## INNOWACJA PEDAGOGICZNA

# *„Od śmiechu do łez. Jak zrozumieć emocje...”*

**Autorki:** Julita Wróblewska, Eliza Jaśkiewicz, Marta Dąbrowska

Miejsce realizacji innowacji: Przedszkole 268 „Słoneczny Promyk” w Warszawie

Czas realizacji: Innowacja realizowana będzie od października 2021- maja 2022.

Rodzaj innowacji: **programowo – metodyczna**

Przewidywana liczba godzin przeznaczonych na realizację innowacji. Wg możliwości organizacyjnych przedszkola – około 6 godzin miesięcznie.

„Niezbędnym elementem inteligentnego życia jest dostrzeganie świata uczuć i panowanie nad nimi”.

Charmaine Liebertz

Bez względu na wiek, status społeczny, wykształcenie, łączy nas jedno - emocje. Odgrywają one bardzo ważną rolę w życiu każdego człowieka. Dziecko w wieku przedszkolnym bardzo dotkliwie przeżywa każdą zmianę emocjonalną w swoim organizmie. Dzieci poznają, identyfikują oraz wyrażają emocję. Robią to mimowolnie, chaotycznie tak, jak czują w danej chwili. Postępują tak przeważnie z niezrozumienia własnego siebie. Życie emocjonalne dziecka w wieku przedszkolnym jest bardzo bogate oraz intensywne. Niezrozumienie własnego stanu emocjonalnego często prowadzi do frustracji, złości, gniewu. Jeśli nie nauczymy dziecka w odpowiednim czasie adekwatnie reagować na swoje stany emocjonalne z upływem czasu problem zacznie się zaostrzać. To my dorośli powinniśmy stać na straży bezpieczeństwa emocjonalnego naszych dzieci. Często nie rozumiemy, że brak umiejętności radzenia sobie z emocjami, takimi jak lęk, złość, smutek mogą stanowić podłoże do rozwoju zaburzeń psychicznych u dzieci, a także wśród osób dorosłych.

Stymulowanie rozwoju poznawczego a także emocjonalnego dziecka to nadrzędny obowiązek i świadome działanie dorosłych. D. Goleman wielokrotnie podkreśla, że *inteligencja emocjonalna jest pewnego rodzaju metazdolnością, która umożliwia korzystanie wyłącznie z możliwości intelektualnych*. W okresie przedszkolnym wszystkie emocje dziecka są ważne, ponieważ każda z nich uczy czegoś nowego. Dziecko poprzez różne stany emocjonalne rozwija się. Emocje pozytywne motywują do działania, negatywne prowadzą niejednokrotnie do frustracji.

Innowacja została opracowana w odpowiedzi na liczne rozmowy z rodzicami dzieci, poszukujących rozwiązań podczas wielu sytuacji kryzysu emocjonalnego ich pociech oraz podczas wielokrotnej obserwacji dzieci w grupie. Zauważyliśmy potrzebę poszerzenia podstawy programowej w zakresie rozwijania u dzieci umiejętności rozpoznawania i właściwego nazywania emocji oraz radzenia sobie z nimi. Wierzymy, że zdolności emocjonalne i społeczne mogą być rozwijane u dzieci w podobny sposób jak zdolności poznawcze.

Innowacja realizowana będzie w przedszkolu w każdym sprzyjającym momencie dnia codziennego – w ranku, podczas zajęć dydaktycznych, zajęć popołudniowych, codziennych rytuałów, zabaw swobodnych, zajęć relaksacyjnych, warsztatów, zajęć wyciszających, akcji charytatywnych, współpracy z różnymi instytucjami, akcji pomocowych itp.

## **Cel główny:**

Celem głównym innowacji jest wspieranie rozwoju społeczno-emocjonalnego dzieci w wieku przedszkolnym.

## **Cele szczegółowe:**

1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania, nazywania i rozróżniania emocji.
2. Rozwijanie zdolności empatii, umiejętności przyjmowania perspektywy innych osób.
3. Kształtowanie umiejętności radzenia sobie z emocjami.
4. Kształtowanie umiejętności rozwiązywania problemów.
5. Kształtowanie poczucia własnej wartości.
6. Rozwijanie słownictwa określającego różne stany emocjonalne i uczuciowe.
7. Umiejętność nawiązywania i utrzymywania pozytywnych relacji z innymi.
8. Naukę technik wyciszających emocję.
9. Naukę prawidłowego oddechu przeponowego w celu zmniejszenia napięcia wewnątrz ciała.

## **Metody pracy:**

- Bajki psychoterapeutyczne.
- Techniki relaksacyjne (program E. Snell „Uważność i spokój żabki”, bajki relaksacyjne).
- Techniki wyobrazeniowe.
- Pogadanka, rozmowa, opowiadanie.
- Burza mózgów.
- Odgrywanie ról, drama.
- Techniki plastyczne (rysunki, plakaty).
- Obrazki, ilustracje, historyjki obrazkowe.
- Zabawy ruchowe.
- Gry dydaktyczne.
- Gry i zabawy zespołowe: gry matematyczne, zabawy plastyczne, ruchowe.
- Filmy.

## **Formy pracy:**

- Zajęcia grupowe dla dzieci.
- Zajęcia indywidualne z dziećmi (według potrzeb).
- Szkolenia dla nauczycieli.
- Przygotowanie materiałów psychoedukacyjnych.

- Warsztaty i konferencje dla rodziców.
- Rozmowy indywidualne z rodzicami.
- Prezentacje multimedialne.
- Galeria obrazów edukacyjnych na bramie przedszkola.
- Zajęcia z użyciem technik relaksacyjnych, wyciszających.
- Nauka prawidłowego toru oddechu.
- Gimnastyka z elementami jogi dziecięcej.

## **PRZEWIDYWANE EFEKTY**

### **Dziecko:**

- rozpoznaje i nazywa emocje własne i innych;
- rozumie wpływ własnego postępowania na emocje innych;
- lepiej rozumie siebie, ma większe poczucie własnej wartości;
- lepiej buduje relacje rówieśnicze;
- kontroluje własne zachowanie;
- nabywa i utrwala pozytywne wzorce zachowania (współpraca, zdrowa rywalizacja);
- radzi sobie w sytuacjach konfliktowych;
- radzi sobie z porażkami;
- nie stosuje zachowań agresywnych w trudnych dla niego sytuacjach.

### **Nauczyciel:**

- poszerza swoją wiedzę na temat rozwoju emocjonalno-społecznego dzieci;
- prowadzi zajęcia z wykorzystaniem odpowiednich metod;
- poszerza zakres współpracy o spotkania z ekspertami (psycholog, terapeuta, instruktor jogi).

### **Wpływ innowacji na przedszkole:**

- podniesienie jakości pracy przedszkola;
- podniesienie efektów pracy wychowawczej w odniesieniu do zachowań niepożądanych u dzieci (przejawy agresji, wykluczania);

### **Wpływ innowacji na Rodziców:**

- są uwrażliwieni na emocje dzieci, nie blokują ich;
- uczą dzieci konstruktywnych metod radzenia sobie z emocjami;
- aktywnie współdziałają z nauczycielem w celu ujednoczenia oddziaływań wychowawczych;
- wprowadzają czynnie metody relaksacyjne, wyciszające w życie domowe;
- rozmawiają z nauczycielami na temat problemów wychowawczych z dziećmi.

### **Treści programowe:**

Podczas realizacji innowacji, będziemy prowadzić zajęcia ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb oraz stanów emocjonalnych dzieci. Ze względu na treści zawarte w modułach miesięcznych zwracamy szczególną uwagę na techniki oraz metody podczas pracy z dziećmi. Dopasowujemy moduł do potrzeb indywidualnych grupy.

### **Moduły innowacji:**

- I. KREATYWNOŚĆ
- II. SPOKÓJ
- III. MOC SŁÓW
- IV. KRAINA ŻYCZLIWOŚCI
- V. KRAINA ZŁOŚCI
- VI. KRAINA ODDECHU
- VII. KRAINA PRZEBACZENIA
- VIII. WŁASNA PRZESTRZEŃ
- IX. STRACH MA WIELKIE OCZY
- X. JĘZYK MIŁOŚCI

**Zakończenie innowacji:** Stworzenie z rodzicami galerii wielkoformatowych obrazów emocjonalnych z sentencjami. Wystawienie obrazów na terenie przedszkola. Rozpowszechnienie innowacji w mediach społecznościowych, na terenie dzielnicy Bielany, innych placówkach oświatowych.