

Jak wspierać rozwój emocjonalny dziecka?

Poradnik dla rodziców przedszkolaków

Opracowany przez zespół doświadczonych pedagogów i psychologów Przedszkola.





Dlaczego to ważne?

Fundament relacji

Dzieci uczą się rozpoznawania i nazywania emocji od najmłodszych lat. To podstawa budowania zdrowych relacji.

Klucz do rozwoju

Umiejętność radzenia sobie z emocjami wpływa na wszystkie sfery rozwoju dziecka. Wspiera jego samodzielność.

Przygotowanie do życia

Dziecko, które rozumie emocje, lepiej radzi sobie w szkole i grupie rówieśniczej. Staje się pewniejsze siebie.



Co możesz zrobić w domu?



Rozmawiaj o emocjach

Nazywaj uczucia swoje i dziecka. Pytaj: "Widzę, że jesteś smutny. Co się stało?"



Czytaj książki o emocjach

Wybieraj opowiadania, których bohaterowie przeżywają różne uczucia. Rozmawiajcie o ich reakcjach.



Baw się w odgrywanie ról

Zabawy teatralne uczą rozpoznawania emocji innych osób. Budują empatię i zrozumienie.



Stwórz "kącik ciszy"

Zaaranżuj miejsce, gdzie dziecko może się wyciszyć. Dodaj miękkie poduszki i ulubione maskotki.

Doceniaj wysiłek dziecka



Zauważaj starania



Mów: "Widzę, jak bardzo się starałeś" zamiast "Jesteś najlepszy".

Akceptuj wszystkie emocje



Pokaż dziecku, że każde uczucie jest ważne. Złość i smutek są równie naturalne jak radość.

Ucz konstruktywnych reakcji



Pomóż znaleźć sposób wyrażania trudnych uczuć bez krzywdzenia innych.

Daj czas



Nie wymagaj natychmiastowej zmiany nastroju. Pozwól dziecku przeżyć emocje w swoim tempie.

Co robimy w przedszkolu?

Codziennie rozmowy

Regularnie rozmawiamy o uczuciach podczas zajęć i zabaw. Używamy prostego, zrozumiałego języka.

Integracyjne pąsy

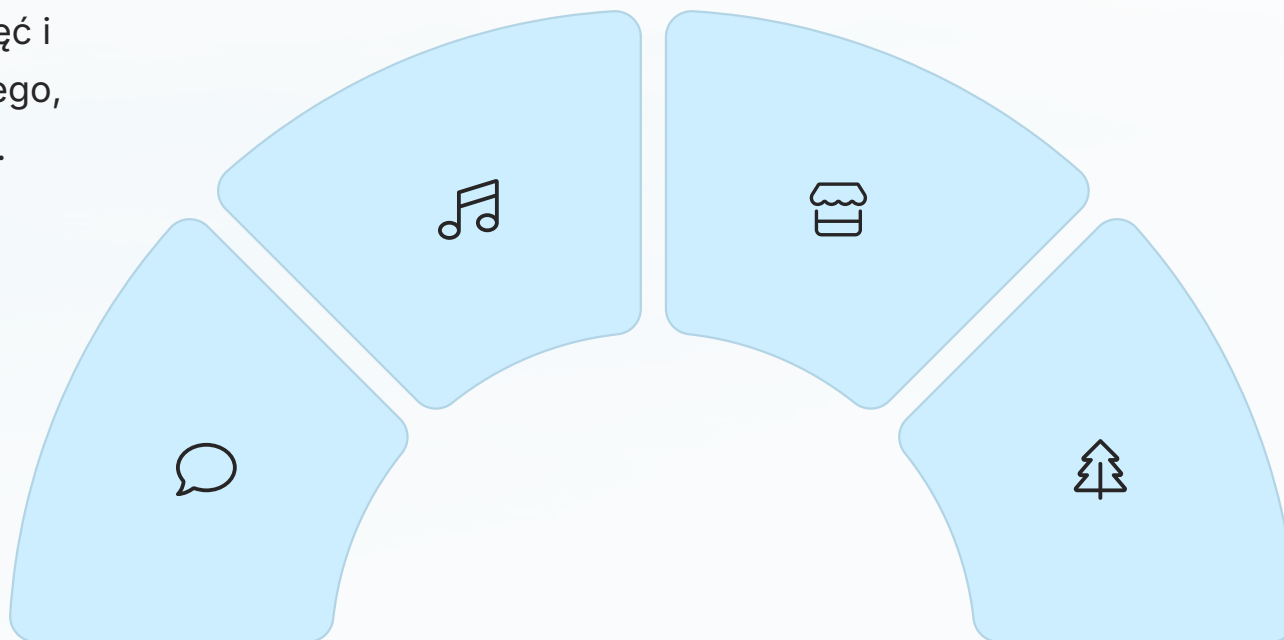
Przez muzykę i ruch dzieci uczą się wyrażać emocje całym ciałem.

Czytanie opowiadań

Wybieramy książki, które pokazują bohaterów radzących sobie z różnymi uczuciami.

Kontakt z naturą

Obserwowanie przyrody uczy cierpliwości i wyciszenia. Pomaga regulować emocje.





Jak reagować na trudne emocje?

Zachowaj spokój

Twój spokój pomoże dziecku się uspokoić. Oddychaj głęboko. Mów łagodnym głosem.

Nazwij emocję

"Widzę, że jesteś zły/smutny/przestraszony". Pokaż, że rozumiesz uczucia dziecka.

Przytul i wesprzyj

Fizyczna bliskość daje poczucie bezpieczeństwa. Niektóre dzieci potrzebują jednak przestrzeni.

Znajdźcie rozwiązanie

Gdy emocje opadną, pomóż dziecku znaleźć sposób poradzenia sobie z sytuacją.



Podsumowanie

Wspieranie emocji dziecka to nie nauka, to codzienne czułe bycie razem.

100%

Akceptacja

Wszystkie emocje są ważne i potrzebne.

365

Dni w roku

Każdy dzień to okazja do rozmawiania o uczuciach.

∞

Cierpliwość

Nauka emocji to proces, który wymaga czasu.

Pamiętaj, że jako rodzic jesteś najważniejszym nauczycielem emocji dla swojego dziecka. Przedszkole Wioska Przyjaciół w Rumi jest Twoim wsparciem na tej drodze.