

MAŁY CZŁOWIEK - WIELKIE EMOCJE



spokojny



zły



senny



smutny



szczęśliwy



zmartwiony



nieśmiały



zmęczony



zszokowany



dumny



zraniony



przestraszony

Agnieszka Jaworska
Edyta Smejkał
Justyna Lapczyk

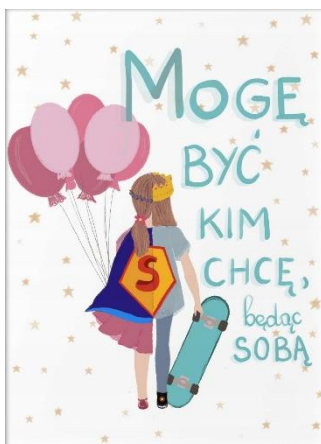
„Aby pomóc **naszym dzieciom**
w rozwoju emocjonalnym, musimy im
pomóc wyrażać to, co czują
i czuć się bezpiecznie,
kiedy to robią. Potrzebują one
poszerzyć swój słownik emocji
i umiejętność refleksyjnego myślenia,
a także rozróżniania poszczególnych
elementów własnych reakcji
emocjonalnych.”

Stuart Shanker



Rozwój emocjonalny dziecka
w wieku przedszkolnym
to kluczowy element jego ogólnego
rozwoju, który wpływa na dalsze
funkcjonowanie społeczne, poznawcze i
emocjonalne.

Dzieci w tym wieku uczą się rozpoznawać,
nazywać i wyrażać emocje, a rola
dorosłych w tym procesie jest nie do
przecenienia. Umiejętność radzenia sobie
z emocjami pomaga dziecku lepiej
funkcjonować w grupie rówieśniczej,
budować relacje, rozumieć siebie i innych.
To fundament zdrowej osobowości.



Jak rozpoznać emocje dziecka?

```
graph TD; A["Jak rozpoznać emocje dziecka?"] --> B["Obserwacja zachowań  
Dzieci często wyrażają emocje poprzez zachowania - krzyk, płacz, unikanie kontaktu. Te sygnały pozwalają zrozumieć, co dziecko przeżywa."]; A --> C["Mowa ciała i mimika  
Postawa dziecka, gesty i wyraz twarzy zdradzają wiele - opuszczone ramiona mogą świadczyć o smutku, a zaciśnięte pięści o złości."]; A --> D["Uważne słuchanie  
Choć dzieci nie zawsze potrafią jasno mówić, ich wypowiedzi, pytania i zabawy często zawierają emocjonalne tropy."];
```

Obserwacja zachowań

Dzieci często wyrażają emocje poprzez zachowania - krzyk, płacz, unikanie kontaktu. Te sygnały pozwalają zrozumieć, co dziecko przeżywa.

Mowa ciała i mimika

Postawa dziecka, gesty i wyraz twarzy zdradzają wiele - opuszczone ramiona mogą świadczyć o smutku, a zaciśnięte pięści o złości.

Uważne słuchanie

Choć dzieci nie zawsze potrafią jasno mówić, ich wypowiedzi, pytania i zabawy często zawierają emocjonalne tropy.

Jak reagować na emocje dziecka?

Akceptacja emocji

Nie ma złych emocji
- są tylko emocje.
Ważne, by nie oceniać,
lecz zrozumieć
i nazywać to,
co dziecko przeżywa.

Nazywanie uczuć

„Widzę, że jesteś
smutny” - proste
komunikaty uczą
dziecko
rozpoznawać
i wyrażać emocje
w bezpieczny
sposób.

Dobre wzorce

Dzieci uczą się
przez obserwację.
Gdy widzą, jak
dorośli spokojne
reagują na
frustrację czy
stres, uczą się robić
to samo.

Bezpieczne środowisko

Miłość, wsparcie i
stabilność to
podstawa. Dziecko
musi wiedzieć, że jego
emocje są ważne i że
nie zostanie z nimi
samo.

Strategie radzenia sobie

Warto pokazać
dziecku sposoby
na wyciszenie:
głębokie oddychanie,
rozmowę, rysowanie.
To buduje poczucie
wpływu i uczy
samoregulacji.

Wspieranie rozwoju emocjonalnego dziecka

to codzienna, cierpliwa praca. Dzięki empatii i zaangażowaniu dorosłych, dzieci uczą się rozumieć siebie i świat emocji.

To inwestycja w przyszłość -
w szczęśliwe, świadome
i empatyczne społeczeństwo.



Formowanie sfery emocjonalnej
u dziecka jest istotnym
i koniecznym elementem wychowania.

**Obowiązek ten spożywa przede
wszystkim na rodzicach,
ale duży wpływ mają także nauczyciele
wychowania przedszkolnego.**

GDYBY EMOCJE MOĞY MÓWIĆ

 **SMUTEK** POWIEDZIAŁBY, ŻE POTRZEBUJĘ SIĘ WYPŁAKAĆ 

 **ZŁOŚĆ** POWIEDZIAŁBY, ŻEBYM SPRAWDZIŁ STAN SWOICH
GRANIC  

 **ŻAL** POWIEDZIAŁBY, ŻE MOŻE JUŻ CZAS WYBACZYĆ

 **WSTYD** POWIEDZIAŁBY, ŻE MOGĘ BYĆ DLA SIEBIE
BARDZIEJ WYROZUMIAŁY

 **SAMOTNOŚĆ** POWIEDZIAŁBY, ŻE POTRZEBUJĘ WIĘZI
I KONTAKTU 

 **STRACH** ZAPYTAŁBY CZEGO POTRZEBUJĘ BY POCZUĆ SIĘ
BEZPIECZNIE 

Krzyżówka pełna emocji

Zastanów się, jakie uczucia i emocje odczuwają dzieci na obrazkach. Wpisz ich nazwy w odpowiednie pola.



zdziwienie

rozpacz

złość

otwartość

strach

wątpliwość

szczęście

przerażenie

miłość

radość

