



KULCZYK  
FOUNDATION

EDYCJA 2

# EFEKT DOMINA

E D U K A C J A

*Materiały dla nauczycieli*

3-6 lat

# KRÓLEWSKA PRZESTRZEŃ WOLNOŚCI

Dominika Kulczyk  
Prezes zarządu  
Kulczyk Foundation

Podczas moich podróży po świecie, związanych z realizacją projektów Kulczyk Foundation oraz przygotowaniem serialu dokumentalnego „Efekt Domina”, spotykam nietuzinkowych ludzi, poznaję wyjątkowe kultury, odkrywam różne tradycje i zwyczaje. Jednak bez względu na szerokość geograficzną, pod którą się znajduję, dostrzegam, że istnieją uniwersalne wartości, które determinują życie każdego z nas, stanowią cel, sens i dążenie człowieka. Jedną z takich wartości jest wolność.

Wolność rozumiana jako wewnętrzne dążenie do samostanowienia, do realizacji swoich pragnień czy rozwijania talentów, a także jako prawo do mówienia „nie”, jest uniwersalną ludzką potrzebą. Jednym ze składników tej wolności jest możliwość wyrażania uczuć i emocji oraz uznanie, że inni ludzie też mają do tego prawo. Choć nie zawsze mamy wpływ na to, co czujemy, możemy zdecydować, co z tymi uczuciami zrobimy, i to jest właśnie wolność. Całe życie uczymy się rozpoznawać, nazywać i wyrażać uczucia w taki sposób, aby nie stać się niewolnikami własnych stanów emocjonalnych. To jedno z największych wyzwań, z którymi mierzymy się od dziecka. Wielokrotnie obserwując dzieci zarówno te spotkane podczas podróży, jak i własne, zauważyłam, że przeżywają radość całymi sobą. Kiedy jest im smutno, to bywa to smutek bezgraniczny, a kiedy się złością, mało co jest w stanie tę złość zatrzymać. Pierwszy krok do wolności i lepszego radzenia sobie z emocjami to nazywanie ich oraz wyrażanie w akceptowalny sposób.

W naszej propozycji zajęć dla dzieci przedszkolnych chcemy wesprzeć Was, Nauczycieli, w prowadzeniu treningu emocji Waszych podopiecznych. Dzieci w tym okresie dopiero uczą się rozpoznawać emocje i je nazywać. Przed Wami stoi zatem duże wyzwanie. Jak omawiać z dziećmi różne uczucia i emocje? W jaki sposób bezpiecznie przeprowadzić je przez doświadczenie emocji, także tych nieprzyjemnych i trudnych? W jaki sposób nauczyć empatii, szacunku dla drugiego człowieka?

Zapraszamy do skorzystania z przygotowanego przez Kulczyk Foundation cyklu zajęć „W Królestwie Uczuć”, które, mamy nadzieję, okażą się pomocne w tym nietłętym i obciążonym dużą odpowiedzialnością zadaniu. Tworząc wspólnie z Wami bajkową opowieść, dzieci poznają bohaterów tego fantastycznego świata, staną się jego częścią i pokierują losami mieszkańców Królestwa, jednocześnie ucząc się rozpoznawać i wyrażać uczucia oraz emocje.



# W KRÓLESTWIE UCZUĆ – O MOCY EMOCJI

## *Materiały dydaktyczne do zajęć z dziećmi w wieku przedszkolnym z wykorzystaniem metody storyline*

Wiek przedszkolny to czas dynamicznych zmian obejmujących wszystkie sfery funkcjonowania dziecka. Te zmiany zachodzące w dziecku są widoczne dla jego bliskich niemal każdego dnia. Dziecko szybko rośnie – w krótkim czasie zmienia się jego sylwetka, ciało staje się bardziej sprawne, a ruchy dynamiczne i w większym stopniu skoordynowane. Jest ciekawe świata, interesuje się tym, co widzi dokoła, w czym uczestniczy, co rozbudza jego wyobraźnię. Zadaje pytania i szuka na nie odpowiedzi. Chce rozmawiać na tematy, które je interesują i zastanawiają. Czasami wręcz domaga się wyjaśnień lub próbuje przedstawić najbliższym swoją interpretację. Coraz sprawniej posługuje się mową, może więc komunikować innym swoje spostrzeżenia, informować o tym, czego doświadcza, co je niepokoi, co napętnia lękiem, co cieszy, co rozbawia. Wychodząc poza krąg najbliższych, poza rodzinę, nawiązuje kontakty z rówieśnikami oraz innymi dorosłymi. Poznaje ludzi, którzy nieco inaczej postrzegają i rozumieją świat. Uczy się zasad funkcjonowania w grupie, współdziałania z ludźmi i podejmuje próby współpracy z rówieśnikami podczas aktywności zabawowej oraz zadań realizowanych w przedszkolu. Doświadcza tego, że ludzie są różni i każdy ma prawo myśleć oraz działać nieco inaczej, ma prawo być indywidualnością.

Wiek przedszkolny to jest również czas istotnych zmian w funkcjonowaniu emocjonalnym dziecka. Bogaci się i różnicuje świat przeżyć, emocji oraz uczuć. Od urodzenia dziecko doświadcza stanów, później emocji i uczuć zarówno przyjemnych, jak również nieprzyjemnych. Jednak w wieku przedszkolnym wachlarz emocji i uczuć znacznie się poszerza. Często dziecko nie potrafi sobie poradzić z tym, co dzieje się w nim i z nim. Nie wie, jak wyrazić to, czego doświadcza, robi to więc w najbardziej naturalny dla siebie sposób: płacze – bo jest smutne, krzyczy – bo czuje złość, podskakuje – bo jest mu wesoło, skulone siada w kącie – bo przeżywa strach, niepokój, odchodzi od grupy bawiących się rówieśników – bo jest mu przykro, że koledzy nie wykorzystali jego pomysłu, bo jest zmęczone, znużone itp. Otoczenie często dzieli emocje i uczucia wyrażane przez dzieci na te dobre i te złe. Bliscy czasem pokazują dziecku, że tylko pozytywne emocje można ujawniać. Zabraniają demonstrowania gniewu, złości, irytacji, strachu. Kiedy dziecko sygnalizuje to, co się w nim dzieje, słyszy nieraz: „nie ma się czego bać”, „jesteś bekasa, mazgaj”, „uspokój się!”. Dowiaduje się w ten sposób, że to, czego doświadcza, co przeżywa, jest niewłaściwe, niedobre. Jest nieakceptowane. Przestaje więc demonstrować przeżycia i uczucia. Jednak one nie znikają. Dziecko nadal je czuje, tylko dodatkowo ma poczucie osamotnienia, opuszczenia, zagubienia, ponieważ nie może podzielić się tymi przeżyciami z innymi.

Wszyscy się czegoś obawiamy, przeżywamy złość na kogoś lub na coś, czujemy niechęć, gniew, rozczarowanie, rozgoryczenie, frustrację, czasami jesteśmy zdezorientowani, zaniepokojeni. Nie ma w tym nic złego, bo nie ma złych emocji i uczuć. Nasze emocje i uczucia są sygnałami płynącymi z organizmu, wskazują na to, że nasza wewnętrzna równowaga (wewnętrzny spokój) została zaburzona.

Jakiś czynnik – sytuacja, zdarzenie, osoba, przedmiot – wywołał w nas pozytywne reakcje i skojarzenia, stan przyjemny, miły, albo wręcz przeciwnie, reakcje i skojarzenia negatywne, np. związane z bólem. W ten sposób uczymy się unikać pewnych sytuacji, a przywoływać inne. Chcemy czuć się dobrze. Jednak niektórych sytuacji i zdarzeń nie można uniknąć. Musimy więc umieć poradzić sobie w tych niemiłych, niechcianych. Na początku powinniśmy zrozumieć to, czego doświadczamy, co wywołało te emocje i uczucia. A następnie przyznać sobie prawo do przeżywania emocji i uczuć oraz wypracować umiejętność ich doświadczania oraz ekspresji w takiej formie, by nie szkodzić sobie i innym ludziom.

Szkodzimy sobie i innym wtedy, gdy gromadzimy w sobie i tłumimy emocje oraz uczucia, a także, gdy przejawiamy je w sposób społecznie nieakceptowany. Przychodzi bowiem taki moment, gdy nadmiar emocji nas rozsadza, doprowadza do eksplozji, której ofiarami stają się zwykle osoby znajdujące się najbliżej. Mają one później żal, doświadczają nieprzyjemnych emocji. W ten sposób przyczyniamy się do uruchomienia mechanizmu zarażania negatywnymi emocjami.

Ważne jest zatem, żeby jak najwcześniej zacząć rozmawiać z dziećmi na temat emocji i uczuć. By pokazać, że nie ma złych uczuć, że uczucia są różnorodne: takie, które lubimy bardziej i takie, które lubimy mniej. Jednak nic nie stoi na przeszkodzie, byśmy wszystkie zaakceptowali. Akceptacja nie jest jednak biernym przyjęciem tego, co się z nami dzieje, lecz stanowi punkt wyjścia do działania, do zrobienia czegoś dobrego dla siebie i innych. Każda emocja ma przecież swoją energię. Czasami ta wewnętrzna energia jest bardzo duża i może być inspirująca: pobudza nas, mobilizuje nasze ciało, nasze zmysły i umysł. Dzięki temu wewnętrznemu „doładowaniu” myślimy sprawniej, działamy szybciej, sprawniej, efektywniej, bardziej nam się chce, jesteśmy twórczy, mamy oryginalne pomysły.

#### **Wykorzystajmy zatem tę MOC, którą dają eMOCje!**

Pragniemy zaprosić nauczycieli wraz z dziećmi do bajkowego Królestwa Uczuć. Zależy nam na tym, by przedszkolaki towarzyszyły bohaterom Królestwa Uczuć, przeżywały razem z nimi różne sytuacje, a także doświadczwały emocji, rozpoznawały i nazywały je oraz rozmawiały o nich, dzieliły się swoimi doświadczeniami i dzięki temu stawały się wrażliwymi, wolnymi ludźmi. Wolnymi od ograniczeń związanych z doświadczaniem oraz wyrażaniem emocji i uczuć. Rozumiejącymi własne i cudze przeżycia. Niekrzywdzącymi swoim zachowaniem innych i siebie.

Ważne jest, by do wspólnych działań włączyły się osoby najbliższe dzieciom – rodzice, dziadkowie, rodzeństwo, ci, którzy najczęściej towarzyszą dzieciom podczas codziennych sytuacji wywołujących emocje. To oni są dla dzieci wzorami, pokazują, jak radzić sobie z wydarzeniami dnia codziennego. Uczą, jak rozwiązywać problemy, pokonywać trudne sytuacje. Uzewnętrzając lub hamując zachowania wywołane emocjami, modelują dziecięce sposoby radzenia sobie z nimi. Podpowiadamy, o czym można z dziećmi porozmawiać po zajęciach przedszkolnych realizowanych w ramach projektu „W Królestwie Uczuć” prowadzonego według metody *storyline*. Sugerujemy, na co zwrócić uwagę, o co zapytać, gdy dziecko wróci z przedszkola do domu. Zależy nam na tym, by opiekunowie, rodzice, dziadkowie, choć nie mogą z dziećmi wędrować po przedszkolnym Królestwie Uczuć, w domu wspólnie z dziećmi wracali do świata królewskiej pary i ich psa, by uczestniczyli we wspólnym przeżywaniu ich historii. Zachęcamy, by każdy dzień spędzony z królewską parą był inspiracją i okazją do rozmowy, dzielenia się refleksjami. Na początku rozmowy powinni inicjować opiekunowie, korzystając z podpowiedzi zawartych w informacjach dla rodziców i opiekunów. Z czasem to dziecko będzie wywoływało temat, zacznie opowiadać o tym, co wydarzyło się w przedszkolu. Dla najbliższych to doskonała sposobność, by uczestniczyć w świecie przygód i przeżyć dziecka.

Prof. UAM dr hab. Kinga Kuszak  
Wydział Studiów Edukacyjnych  
Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

### **Stopka redakcyjna**

Koncepcja: Dorota Kuszyńska  
(Kulczyk Foundation)

Autorki scenariuszy: Paulina Andrzejewska,  
Dorota Kuszyńska (Kulczyk Foundation)

Nadzór merytoryczny:

prof. UAM dr hab. Kinga Kuszak

Konsultacje: dr Anna Basińska, Kamila Becker

Autorka informacji dla rodziców i opiekunów:

Kamila Becker

Wprowadzenie: prof. UAM dr hab. Kinga Kuszak

Ilustracje: Jacek Ambrożewski

dla UVMW Design Studio

Fotografie: Tatiana Jachyra, Michał Przedlacki

Nadzór redakcyjny:

zespół Działu Edukacji Kulczyk Foundation

Redakcja i korekta: Monika Szewczyk – VivaLibri

Projekt, skład i opracowanie graficzne:

UVMW Design Studio

Wydawca: Kulczyk Foundation

Warszawa, wrzesień 2019

ISBN 978-83-952018-4-4

Scenariusze powstały na podstawie o 6. sezonu  
serialu dokumentalnego „Efekt Domina”.

### **Zespół Kulczyk Foundation**

---

Dominika Kulczyk  
Marta Schmude  
Karolina Dusio  
Anna Frankowska  
Anna Gajewska  
Michał Grobelny  
Katarzyna Jankowiak  
Zofia Jankowska  
Beata Kopyt  
Dorota Kuszyńska  
Małgorzata Lewandowska  
Dominika Majchrzak  
Mateusz Roszak  
Anna Samsel  
Wioletta Szafryna  
Agnieszka Szewczyk  
Paweł Szymkowiak  
Marta Tomaszewska

### **Patronat honorowy**



RZECZNIK PRAW OBYWATELSKICH

### **Patronat merytoryczny**



UNIwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu  
Wydział Studiów Edukacyjnych

## O zeszycie

„W Królestwie Uczuć” to realizowany w podziale na dziesięć epizodów cykl zajęć, które angażując dzieci we współtworzenie historii wydarzeń w Królestwie Uczuć, rozwijają ich kompetencje emocjonalne – umiejętność rozpoznawania, nazywania i wyrażania uczuć oraz stanów emocjonalnych ze szczególnym uwzględnieniem: radości, smutku, złości, tęsknoty, zawstydzenia, satysfakcji, poczucia sprawczości.

Cykl zainspirowany jest szkocką metodą *storyline*, która oddaje znaczną część decyzji za tworzenie narracji uczestnikom zajęć, rozwijając w nich poczucie sprawczości i zwiększając ich zaangażowanie. Dzięki zabiegowi tworzenia postaci, w które wcielają się dzieci, łatwiej jest im zrozumieć trudniejsze uczucia doświadczane przez bohaterów, jednocześnie mają możliwość zdystansowania się i przećwiczenia wyrażania uczuć. Narracja zasadnicza prowadzona jest przez Ciebie, nauczyciela, za pomocą odgrywania kolejnych scen z wykorzystaniem postaci pary królewskiej i ich psa. Ty, mając świadomość celów zajęć oraz kolejnych wydarzeń w historii, naprowadzasz uczestników na wskazane tematy, zostawiając im jednocześnie przestrzeń do kreatywnego działania i wzięcia odpowiedzialności za podejmowane decyzje oraz tworząc bezpieczne ramy do wyrażania wszystkiego, co pojawia się w umysłach i sercach dzieci przy okazji przygód bohaterów opowieści.

W trakcie zajęć dzieci razem tworzą wspólną dla wszystkich scenerię i uzupełniają swoje indywidualne Karty Mieszkańca Królestwa Uczuć.

W celu wsparcia dzieci w rozwoju kompetencji emocjonalnych w materiałach znajdziesz także specjalnie opracowane przez doświadczoną psychoterapeutkę rodzinną informacje dla rodziców i opiekunów. Informacje te możesz im przekazywać po każdym zajęciu, zachęcając do kontynuacji tematu i pracy z dzieckiem nad rozpoznawaniem, nazywaniem i wyrażaniem uczuć oraz emocji.

## Zanim zaczniesz

### CELE OGÓLNE ZAJĘĆ

- Rozwijanie umiejętności rozpoznawania, nazywania i wyrażania uczuć oraz stanów emocjonalnych ze szczególnym uwzględnieniem: radości, smutku, złości, tęsknoty, zawstydzenia, satysfakcji, poczucia sprawczości.
- Budowanie świadomości w zakresie praw i obowiązków jako podstaw istnienia granic własnych i innych ludzi.
- Rozwijanie poczucia sprawczości.
- Rozwijanie umiejętności rozpoznawania wysyłanych przez ciało sygnałów będących przejawami uczuć i stanów emocjonalnych.

### WSKAZÓWKI PRZED ROZPOCZĘCIEM REALIZACJI CYKLU „W KRÓLESTWIE UCZUĆ”

Zachęcamy do wcześniejszego zapoznania się z wytycznymi dotyczącymi przygotowania potrzebnych do zajęć materiałów i wykorzystywanych szablonów: [planszy scenerii](#), [postaci mieszkańców Królestwa](#), [pary królewskiej i psa](#), [Karty Zasad Królestwa Uczuć](#), [Karty Mieszkańca Królestwa Uczuć](#), [chorągwi do oznaczania kolejnych gór uczuć](#).

W każdym scenariuszu znajdziesz: zapis do dziennika, szczegółową informację, jakie rekwizyty i materiały należy przygotować przed zajęciami oraz informację do przekazania rodzicom lub opiekunom dzieci – do wydrukowania lub wysłania e-mailem.

W scenariuszu zajęć znajdziesz opisowe przedstawienie narracji, działań oraz sugerowanych wypowiedzi bohaterów – królowej i króla. Jest to propozycja, która pomoże Ci przeprowadzić zajęcia i zrealizować ich cele, możesz ją jednak modyfikować zależnie od swojego pomysłu.

Bardzo ważnym elementem cyklu „W Królestwie Uczuć” jest plansza scenarii. Pomaga ona dzieciom w sposób widoczny i namacalny śledzić przebieg wydarzeń oraz jest przestrzenią, która dokumentuje podejmowane przez dzieci działania, co daje im poczucie ciągłości oraz docenienia efektów ich pracy. Zachęcamy do zapoznania się ze [szczegółową instrukcją dotyczącą przygotowania planszy scenarii](#).

Oznaczenia w tekście scenariuszy:

- Pytania kluczowe i pomocnicze nauczyciela
- ” Treść komunikatów i historii do odczytania wprost przez nauczyciela ”
- [ Treść komunikatów i historii do przedstawienia przez nauczyciela ]
- Komentarz dla nauczyciela

## WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE PRACY NAD KOMPETENCJAMI EMOCJONALNO-SPOŁECZNYMI W CZASIE ZAJĘĆ „W KRÓLESTWIE UCZUĆ”

Swoim zachowaniem i tym, co mówisz, jak reagujesz na wypowiedzi dzieci, daj wyraz temu, że mają prawo do przeżywania takich uczuć, o jakich mówią, oraz do swojej interpretacji tego, co odczuwają. Postaraj się więc nie komentować celności wypowiedzi dzieci i nie oceniać. Pomóc może w tym, np. parafrazowanie tego, co zostało powiedziane.

Za każdym razem przy wprowadzaniu jakiegoś wydarzenia mającego wpływ na bohaterów historii zapytaj dzieci:

- *Jak ... (tu imię postaci) może się czuć?*
- *Jak wygląda jego/jej ciało – co się z nim dzieje? O czym może myśleć?*
- *A co ty byś czuł/czuła, gdyby...?*
- *Jak byś wyglądał/wyglądała? Co by się działo z twoim ciałem?*

W czasie zajęć razem z dziećmi tworzyć będziesz zasady Królestwa Uczuć. Zachęcamy do omawiania ich w taki sposób, aby dzieci same mogły przedstawić czy doświadczyć tego, co oznacza przestrzeganie danej zasady, a jakie zachowania są jej łamaniem. Ta metoda pracy, choć wymaga więcej czasu, pozwala dzieciom zinternalizować zasady i poczuć się ich współtwórcami. W miarę możliwości korzystaj na co dzień z zasad, które współtworzysz z grupą, odwołuj się do nich w razie potrzeby, szczególnie w trakcie realizacji tego cyklu zajęć.

Proponujemy wprowadzenie w czasie realizacji zajęć, także poza proponowanym cyklem, metody stop zabawa. Jest to sposób umożliwiający dbanie o bezpieczeństwo emocjonalne wszystkich dzieci w grupie, rozwijanie na bieżąco ich umiejętności rozpoznawania i wyrażania swoich uczuć, a także umiejętność nazywania tego, co się wydarzyło i jakie miało konsekwencje zarówno w przypadku własnego zachowania, jak i działań oraz zachowań innych dzieci w grupie. Przykładowo: jeśli coś idzie niezgodnie z założeniami zabawy i któreś dziecko, na przykład nagle posmutniało albo wycofuje się z zabawy, mówimy „stop zabawa” i pytamy każdą ze stron zaangażowanych w daną sytuację, co się wydarzyło i co czuje dziecko, czy to, co czuje wynika z jakiejś jego potrzeby (tu sam interpretujesz i nazywasz potrzebę, która mogła spowodować taką reakcję emocjonalną dziecka). Ważne jest, aby rozmawiać, a nie oceniać i szukać winnego. Niepożądane zachowania należy określić i jasno wyrazić oczekiwanie zmiany tego zachowania, jednak nie krytykując i nie oceniając związanych z nim uczuć i potrzeb dziecka. Zasada ta jest również przydatna w do uczenia w grupie odraczania gratyfikacji i uważności na innych – dzieci niezaangażowane w sytuację muszą także nauczyć się czekać, aż sytuacja zostanie wyjaśniona.

## Streszczenie przebiegu zajęć i historii „W Królestwie Uczuć”

### I EPIZOD 1. – POWITANIE PARY KRÓLEWSKIEJ

Historia rozpoczyna się, kiedy w sali zajęć pojawia się tajemniczy kufer. Dzieci zgadują, co może być w środku. Następnie znajdują karteczkę z informacją od właścicieli – pary królewskiej szukającej miejsca, w którym mogłaby założyć Królestwo Uczuć. Dzieci zapoznają się z zawartością kufra – kartkami pocztowymi z różnych krajów: Ghany, Indonezji, Kenii, Lesotho, Namibii, Nepalu, Peru, Kolumbii, oraz poznają parę królewską. Na koniec epizodu decydują, czy chcą założyć u siebie w grupie Królestwo Uczuć.

### I EPIZOD 2. – STWORZENIE KRÓLESTWA UCZUĆ

Każde dziecko tworzy swoją postać – mieszkańca Królestwa Uczuć. Korzystając z szablonu, wykonuje sylwetę postaci z dowolnie dobranymi cechami wyglądu, określa jej charakter, a następnie wchodzi w wybraną rolę i przedstawia się pozostałym mieszkańcom Królestwa Uczuć. Otrzymuje Kartę Mieszkańca Królestwa Uczuć, na której będzie przyklejać odznaki otrzymywane po przeżyciu kolejnych przygód. To również czas wprowadzenia i omówienia z dziećmi pierwszej zasady obowiązującej w Królestwie, która brzmi: „Słuchamy siebie nawzajem”. Kiedy już wszyscy się znają, muszą zbudować sobie domy. Dzieci, którym spodobał się szablon jednego domu, wspólnie go dekorują i wybierają dla niego miejsce na planszy scenerii Królestwa. Wszyscy wspólnie decydują, gdzie będzie stał zamek pary królewskiej. Królestwo Uczuć jest gotowe.

### I EPIZOD 3. – POJAWIENIE SIĘ NOWEGO MIESZKAŃCA KRÓLESTWA

Dzieci otrzymują informację, że wszyscy mieszkańcy Królestwa proszeni są o zebranie się na placu przed zamkiem, czyli przed planszą scenerii. Para królewska zapowiada mieszkańcom, że chce im przedstawić nowego towarzysza ich przygód w Królestwie Uczuć. Ten jednak, widząc liczbę zebranych mieszkańców, poczuł się onieśmielony i schował się w zamku. Król pozwala dzieciom po cichutku podejść do okna komnaty, tak by nie przestraszyły nowego mieszkańca, i zobaczyć, jak on wygląda. Okazuje się, że to... szczeniaczek. Dzieci pomagają parze królewskiej wesprzeć pieska w przezwyciężeniu onieśmielenia, dodając mu otuchy. Mieszkańcy omawiają drugą zasadę panującą w Królestwie, która brzmi: „Powinniśmy być serdeczni dla siebie i nie zmuszać nikogo do robienia czegoś wbrew sobie”. Po otrzymaniu wsparcia szczeniak czuje się bezpieczniej i pojawia się na placu zamkowym. Para królewska prosi mieszkańców, aby nadali imię pieskowi. Jako upamiętnienie wydarzenia oraz podziękowanie za okazaną serdeczność i wyrozumiałość królowa nazywa jedno z otaczających Królestwo wzniesień Górą Onieśmielenia, a mieszkańcy otrzymują pierwszą odznakę do Karty Mieszkańca – „Wiem, co to jest onieśmielenie”. Para królewska ogłasza, że niedługo Królestwo będzie obchodziło urodziny i że serdecznie zaprasza wszystkich mieszkańców do zaangażowania się w przygotowania i świętowanie. Urodziny Królestwa przypadają na dzień zakończenia cyklu zajęć.

### I EPIZOD 4. – RADOŚĆ W KRÓLESTWIE

Dzieci przychodzą na zajęcia i znajdują przy domach swoich postaci karteczki z podziękowaniami od pary królewskiej. Otrzymują także list skierowany do wszystkich mieszkańców, w którym królowa i król informują ich, jak wielką radość czują, widząc, że w Królestwie mieszkają tak serdeczni ludzie. Król zaprasza mieszkańców do wspólnego tańca radości. Dzieci rozmawiają o tym, co im sprawia radość i razem przygotowują plakat. Następnie każdy mieszkaniec królestwa tworzy własny prosty instrument muzyczny i wykorzystuje go do okazania radości. Po chwili wesolej głośnej zabawy dzieci zauważają, że piesek pary królewskiej się schował. Rozmawiają o możliwych powodach zachowania szczeniaka i poznają trzecią zasadę Królestwa, mówiącą o tym, że nawet kiedy jest nam bardzo wesoło i dajemy wyraz swojej radości, musimy pamiętać o tym, że są wokół nas inni, którzy mogą potrzebować spokoju i mają do niego takie samo prawo jak my do radości. Na koniec zajęć para królewska upamiętnia wydarzenia tego dnia, nazywając kolejne wzniesienie w królestwie Górą Radości i przekazując mieszkańcom odznaki „Wiem, co to jest radość” do wklejenia do Karty Mieszkańca.

### I EPIZOD 5. – KRÓLESTWO ZAKŁĘTE W KAMIENIE

W Królestwie Uczuć wydarzyło się coś niezwykłego... Wszyscy mieszkańcy zmienili się w kamienie! Dzieci w czasie zajęć będą się zastanawiać, jaka jest różnica między kamieniami a ludźmi i jakie znaczenie ma możliwość samodzielnego podejmowania działań. Przyjrzą się uważnie kamieniom, spróbują je naśladować, zastygnąć w bezruchu i rozśmieszyć kamień. Określają, jakie są różnice między możliwościami kamieni i ludzi. Podczas zabawy ustalą także kolejną zasadę panującą w Królestwie, która brzmi: „Możemy robić wiele rzeczy, ale pamiętamy przy tym o bezpieczeństwie swoim i innych”. Na koniec zajęć dzieci zdecydują, czy wolą być ludźmi i móc działać, czy chcą pozostać kamieniami, które nie mają żadnej mocy sprawczej. Zdejmy zaklęcie ze swoich postaci, pokazując, jaką moc ma działanie człowieka. Dla upamiętnienia tego doświadczenia kolejne wzniesienie zostanie nazwane Górą Mocy, a mieszkańcy dostają odznaki „Wiem, co to jest poczucie mocy”.



### **EPIZOD 6. – SMUTEK PARY KRÓLEWSKIEJ**

Nigdzie w Królestwie nie ma królowej i pieska... Co się stało? Smutny król informuje mieszkańców, że pies się rozchorował i królowa zabrała go do weterynarza, który przyjmuje w sąsiednim królestwie. Dzieci odtwarzają historię w kolejności chronologicznej: okazuje się, że pies rozchorował się, ponieważ po kryjomu sam zjadł prawie cały tort. Mieszkańcy omawiają uczucie smutku, które odczuwa król, i starają się empatycznie go wesprzeć. Słuchają razem z nim opowieści o deszczu i smutku połączonej z realizacją ćwiczenia dotykowego – masażyku. Następnie prezentują i ćwiczą różne sposoby radzenia sobie z uczuciem smutku. Dzieci ustalają także kolejną zasadę obowiązującą w Królestwie, która brzmi: „Mamy prawo do przeżywania smutku po swojemu”. Na koniec zajęć mieszkańcy nazywają kolejne wzniesienie Górą Smutku oraz nadają nazwę strumieniowi, który z niej wypływa, a także dostają odznakę „Wiem, co to jest smutek”.

### **EPIZOD 7. – TĘSKNOTA KRÓLOWEJ**

Do mieszkańców i króla przychodzi list od królowej, w którym opisuje ona swoją tęsknotę za mężem oraz mieszkańcami królestwa. Dzieci omawiają uczucie tęsknoty i dzielą się własnymi doświadczeniami, a następnie przygotowują wspólny plakat prezentujący, za kim i za czym tęsknią. Wszyscy mieszkańcy zastanawiają się, jak można sobie poradzić z uczuciem tęsknoty i jak pomóc komuś, kto je odczuwa. Przygotowują specjalne prezenty, które mają pokrzepić królową i psa – autoportrety mieszkańców dla królowej oraz upominki dla psa. Ustanawiają kolejną zasadę panującą w Królestwie, która brzmi: „Razem szukamy sposobów na wyrażenie naszych uczuć”. Król nazywa następne wzniesienie Górą Tęsknoty i rozdaje mieszkańcom odznaki „Wiem, co to jest tęsknota”. Na koniec zajęć do królestwa przychodzi drugi list od królowej z informacją, że może już z psem wracać do domu. Królowa zaprasza mieszkańców na spotkanie w celu ustalenia, jak ma przebiegać uroczystość urodzinowa Królestwa, i prosi ich o przemyślenie, jak chcieliby uczcić tę okazję.

### **EPIZOD 8. – BURZA ZŁOŚCI NAD KRÓLESTWEM**

Nad Królestwem zawisły ciężkie chmury i rozpętała się burza. Ulewa przeszkodziła królowej w powrocie do domu. Mieszkańcy otrzymują od niej list, w którym wyraża swoją złość i irytację z powodu niemożliwości dotarcia do Królestwa oraz spotkania z mieszkańcami. Dzieci rozmawiają o tym, jak odczuwają złość i próbują sześcioro metod radzenia sobie z tym nieprzyjemnym uczuciem. Poznają także wierszyk wizualizujący odczuwanie złości i ułatwiający powrót do równowagi. Mieszkańcy ustanawiają kolejną zasadę panującą w Królestwie, która brzmi: „Panujemy nad złością”. Przeganiają chmury złości znad Królestwa i zamieniają je w piłkę, która może posłużyć do zabawy. Udowadniają, że złość można przekuć w energię potrzebną do konstruktywnych działań. Spokojniejsi już mieszkańcy zgłaszają i omawiają pomysły na świętowanie nadchodzących urodzin Królestwa.

### **EPIZOD 9. – PRZYGOTOWANIA DO URODZIN KRÓLESTWA UCZUĆ**

Trwają przygotowania do urodzin Królestwa. Dzieci jako zaangażowani mieszkańcy opracowują według wskazówek nauczyciela wszystkie zaplanowane przez grupę elementy uroczystości, m.in. dekorują planszę scenarii, przygotowują zaproszenia, tworzą grę memory ze zdjęciami dzieci odczuwających radość, smutek i onieśmielenie.

### **EPIZOD 10. – URODZINY KRÓLESTWA UCZUĆ**

Nadszedł długo wyczekiwany dzień urodzin Królestwa. Na szczęście królowa z pieskiem zdążyła już wrócić. Wszyscy mieszkańcy ruszają na paradę, której trasa wiedzie przez Królestwo Uczuć, odwiedzają po kolei oznaczone okoliczne szczyty – Góry Onieśmielenia, Radości, Mocy, Smutku, Tęsknoty i Złości. Następnie uroczystość przebiega według wcześniej ustalonego porządku – to czas na realizację wymyślonych i przygotowanych przez dzieci oraz nauczyciela atrakcji. Na koniec obchodów każdy mieszkaniec otrzymuje od pary królewskiej klucz do Królestwa Uczuć, wraz z podziękowaniem za współtworzenie Królestwa oraz gratulacjami za wytrwałość w zdobywaniu kolejnych umiejętności w trakcie przeżywania przygód.

## Jak przygotować planszę scenerii?

**Plansza scenerii to przedstawiona w formie plastycznej, czytelnej dla dzieci, przestrzeń akcji historii „W Królestwie Uczuć”. Sceneria służy do wprowadzania kolejnych elementów kształtujących narrację i unaoczniania przeżytych już przygód.**

### ! FUNKCJE SCENERII:

- przedstawienie miejsca akcji historii „W Królestwie Uczuć” i wizualizacja wydarzeń z narracji;
- miejsce wprowadzania zwrotów akcji (obwieszczenie, listy, dodawanie lub ukrywanie bohaterów, chmura przykrywająca królestwo, dekoracje w dniu świętowania – rekwizyty opisane dalej);
- miejsce prezentacji efektów pracy grupy w czasie realizacji historii (Karta Zasad Królestwa Uczuć, plakaty opracowane przez dzieci, chorągwie poświadczające omówienie kolejnych uczuć);
- miejsce przechowywania sylwet postaci pomiędzy epizodami (postaci mieszkańców Królestwa mają swoje domy, są też widoczne dla wszystkich dzieci).

### ! WYMAGANIA TECHNICZNE

**Materiały plastyczne** / Plansza scenerii może być przygotowana na różne sposoby. Najłatwiejszym jest połączenie dwóch arkuszy o dużym formacie (np. A1) w jedną planszę o dłuższej podstawie niż wysokości i zawieszenie jej na ścianie w sali zajęć w takim miejscu, by dzieci dobrze ją widziały.

Plansza może być zrobiona z papieru pakowego, brystolu czy innego materiału pozwalającego na malowanie po nim i przymocowywanie do niego elementów z papieru i materiału.

Można też zrobić makietę z tłem, tak aby dało się umieścić nad Królestwem chmurę w sposób czytelny dla dzieci. To rozwiązanie wymaga jednak przygotowania także domów dla postaci w formie przestrzennej lub przynajmniej ze wzmocnieniami pozwalającymi na ich stabilnie ustawienie oraz zaplanowania technicznego rozwiązania sposobu umieszczania postaci przy ich domach na czas pomiędzy epizodami.

**Planowanie wielkości planszy** / Przy planowaniu planszy uwzględnij liczbę dzieci w grupie – ile sylwet oraz ile domów (średnio jeden dom na dwoje, troje dzieci zależnie od tego, w jak liczne grupy się dobiorą) powinno znaleźć się na planszy, tak by nie zastaniały gór i pozostawiały miejsce na zamek, niewielki plac zamkowy oraz górną część planszy (niebo nad Królestwem).

**Przygotowanie plastyczne** / Planszę możesz przygotować zależnie od swoich preferencji i planowanego poziomu zaangażowania dzieci w proces tworzenia scenerii jako miejsca akcji. Może to być wyklejona kolorowymi papierami przestrzeń doliny, gór, rzeki i nieba, możesz całość pomalować farbami, przygotować szkic i pozwolić dzieciom pomalować planszę i w ten sposób stworzyć świat Królestwa Uczuć. Ważne jest, aby plansza spełniała niżej wymienione wymagania. Poza nimi masz pełną dowolność technik, poziomu zaangażowania dzieci i umieszczania dodatkowych elementów na planszy. Poniżej znajdziesz przykładową wizualizację, jak taka plansza mogłaby wyglądać na początku zajęć oraz po realizacji cyklu.

**Przymocowanie planszy** / Plansza scenerii powinna być przytwierdzona do ściany w taki sposób, aby dało się do niej wygodnie przypinać lub przyklejać kolejne elementy, bez szkody dla całości (np. postaci powinny być przyczepiane do planszy scenerii, ale ze względu na ich wielokrotne użycie sposób ich przymocowywania nie powinien niszczyć samej postaci ani miejsca przypięcia).

## I ZAWARTOŚĆ PLANSZY SCENERII – WYTYCZNE

- Królestwo otacza przynajmniej sześć gór z odsłoniętymi szczytami, na których można będzie zatknąć chorągwie z ich nazwami. Chorągiew jest mniej więcej formatu A7, więc góra nie powinna być mniejsza od tego formatu. Z jednej z gór wypływa rzeka – ta góra przeznaczona jest do oznaczenia chorągwią smutku. U podnóża innej góry powinno pozostać miejsce, w którym można byłoby przyczepić kamienie, w które w epizodzie 5. zmieniają się mieszkańcy Królestwa – po zdjęciu zaklęcia kamienie te nie powinny być wyrzucone, więc mogą stać się częścią góry, co wskazywałoby także, że to jest właśnie Góra Mocy.
- W dolinie Królestwa Uczuć powinno być wystarczająco dużo przestrzeni, aby dzieci mogły wybrać sobie miejsce na swoje domy oraz przyczepić sylwety mieszkańców. Zamek także powinien być umieszczony gdzieś w dolinie, ewentualnie u podnóżu gór – nie na szczytach czy wyższych partiach zboczy gór. Przez dolinę może przepływać rzeka wypływająca z Góry Smutku, na rzece dzieci mogą także postawić domy, jeśli wybiorą szablony domów z Peru.
- W dolinie zarysowane mogą być ulice czy drogi, przy których dzieci mogłyby postawić swoje domy.
- Można zaplanować także miejsce na skrzynkę pocztową, w której przyczepiane byłyby listy do mieszkańców.
- Na planszy lub obok niej powinno zostać miejsce umożliwiające przyczepienie dodatkowych rekwizytów.

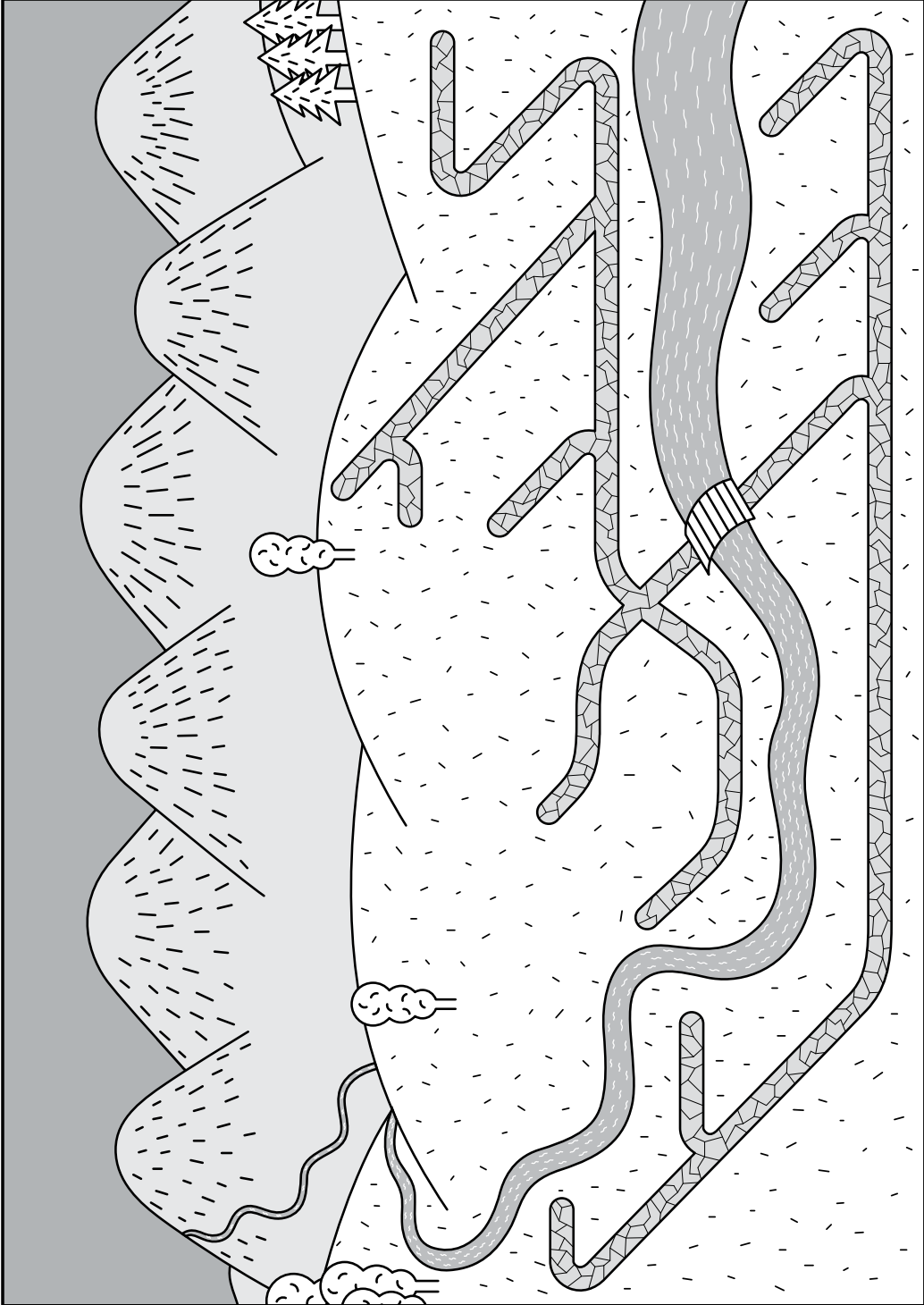
### Rekwizyty pozostające na stałe na planszy scenarii po wprowadzeniu do historii:

- Karta Zasad Królestwa Uczuć – w pobliżu zamku królewskiego, karta jest zdejmowana na każdych zajęciach w celu dopisania kolejnej zasady,
- chorągwie oznaczające góry (epizody 3.–8.),
- plakat „Nasze źródła radości” (epizod 4.),
- plakat „Za kim i za czym tęsknimy?” (epizod 7.),
- autoportrety mieszkańców Królestwa (epizod 7.),
- prezent dla królewskiego psa (epizod 7.).

### Rekwizyty wprowadzające zwrot akcji – pojawiające się na planszy scenarii przed rozpoczęciem zajęć, zdejmowane w wyznaczonym momencie zajęć:

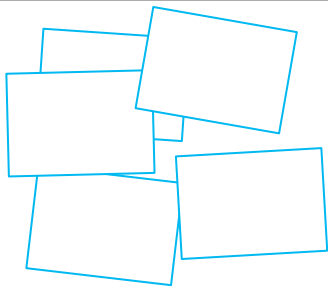
- obwieszczenie królewskie (epizod 3.),
- list z podziękowaniem od pary królewskiej (epizod 4.),
- karteczki „Dziękujemy za wsparcie! Królowa i Król wraz z ... [imię psa nadane przez grupę]” (epizod 4.),
- kamienie zastępujące sylwety postaci (epizod 5.),
- dymek komiksowy informujący o chorobie psa (epizod 6.),
- list od królowej o tęsknocie (epizod 7.),
- list od królowej o powrocie (epizod 7.) – przyczepiony do planszy w momencie nieuwagi dzieci lub przyniesiony do sali zajęć przez kogoś z zewnątrz,
- chmura złości (epizod 8.),
- list od królowej o przeszkodzie na jej drodze do królestwa (epizod 8.).

KRÓLESTWO UCZUĆ

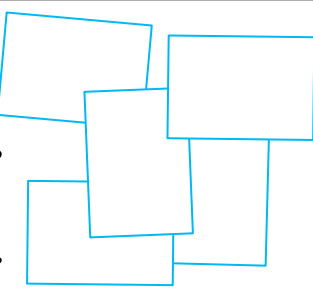


**PLAKATY**

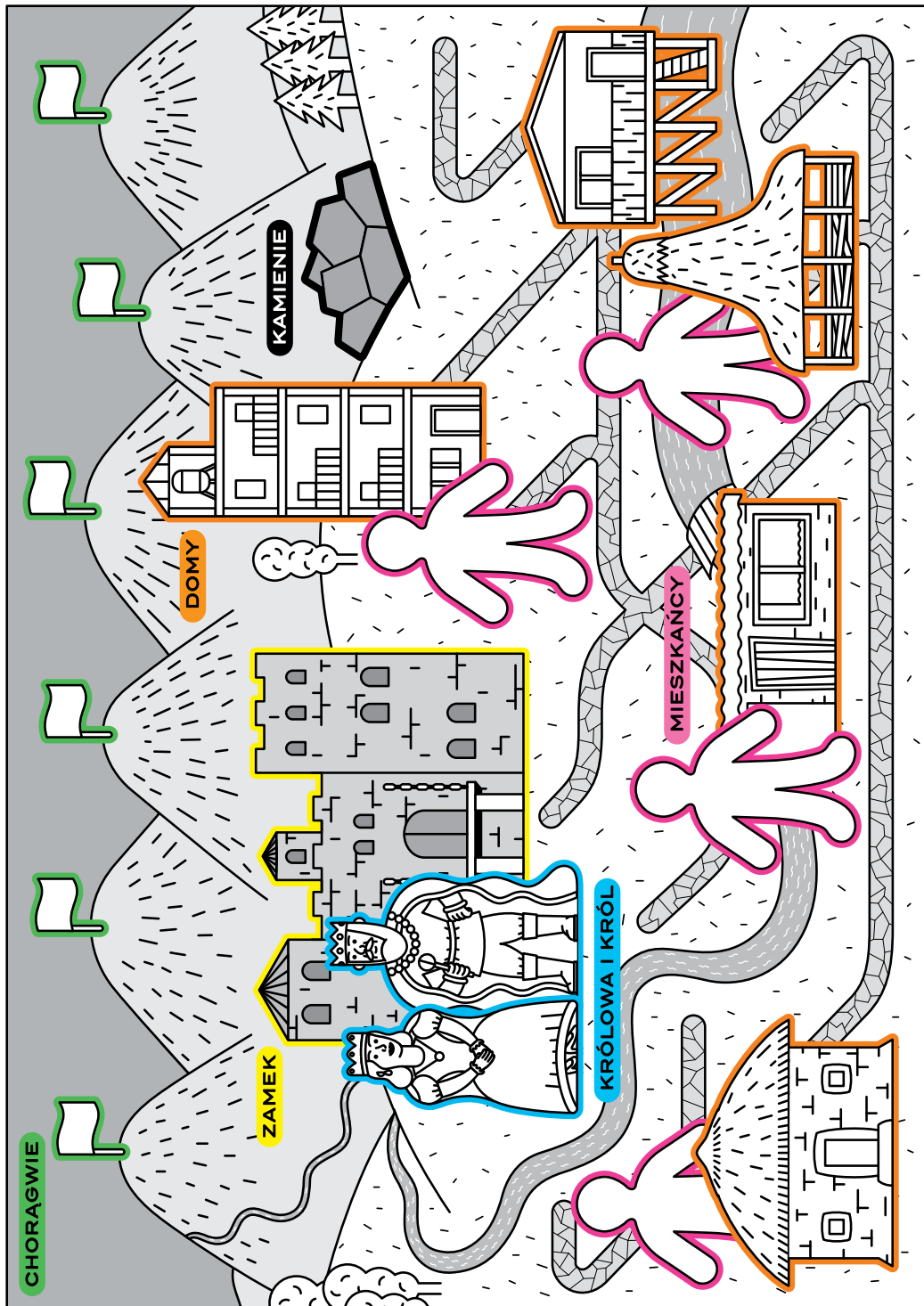
Nasze źródła radości



Za kim i za czym tęsknimy?



**KRÓLESTWO UCZUĆ**



Zasady Królestwa Uczuć

---

---

---

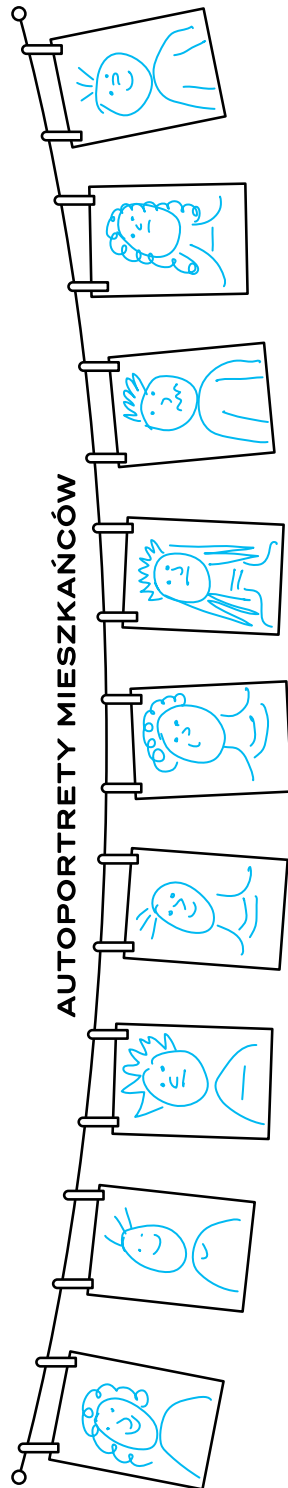
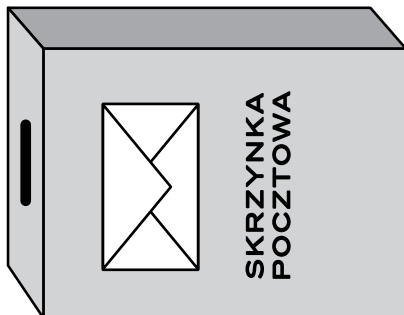
---

---

---

---

---



## Mieszkańcy Królestwa Uczuć – instrukcja

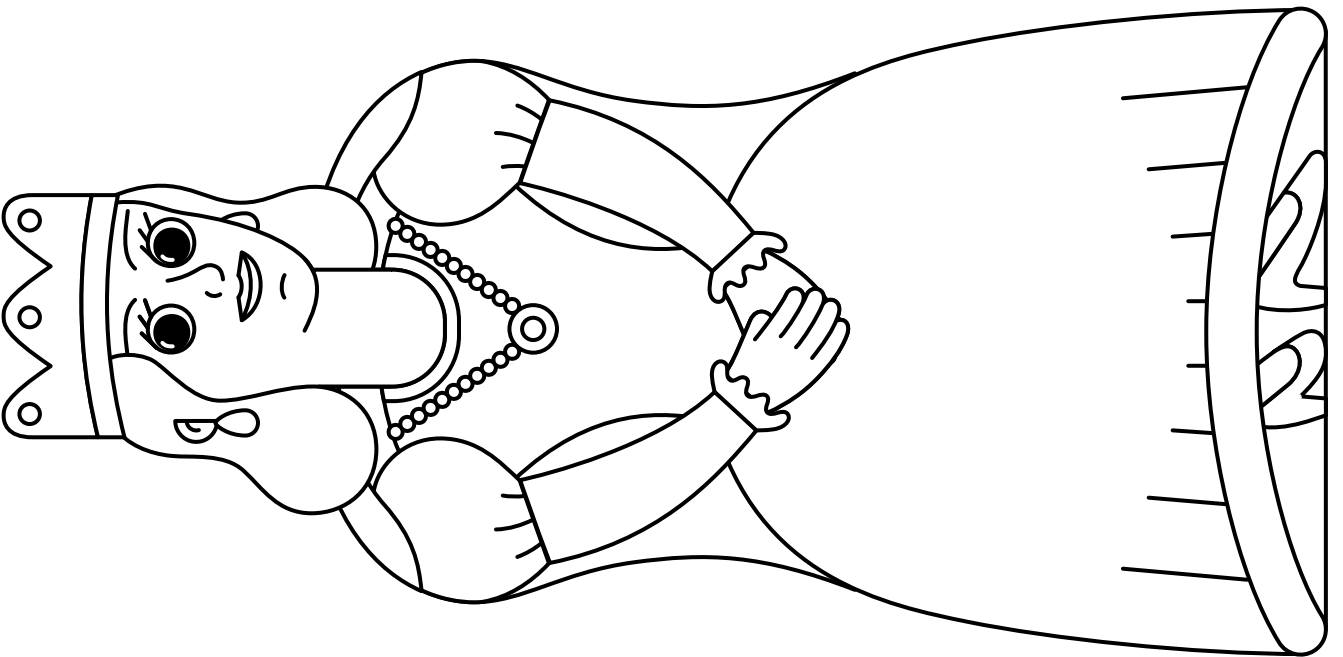
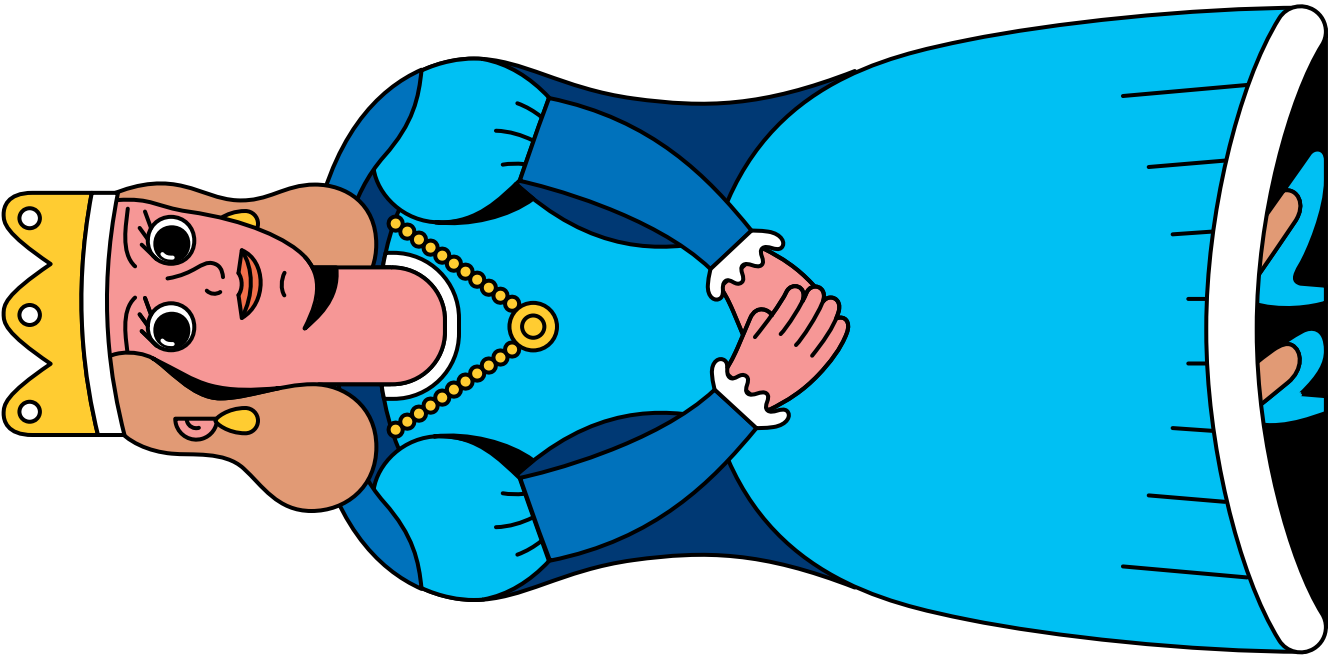
**W Królestwie Uczuć mieszkają postaci stworzone przez dzieci oraz para królewska z psem. Narracja prowadzona jest za pomocą animowania przez nauczyciela sylwet pary królewskiej. Dzieci tworzą własnych mieszkańców, swoje awatary, aby móc się w nie wcielać i dzięki temu mieć możliwość bezpiecznego zdystansowania się i przećwiczenia wyrażania uczuć.**

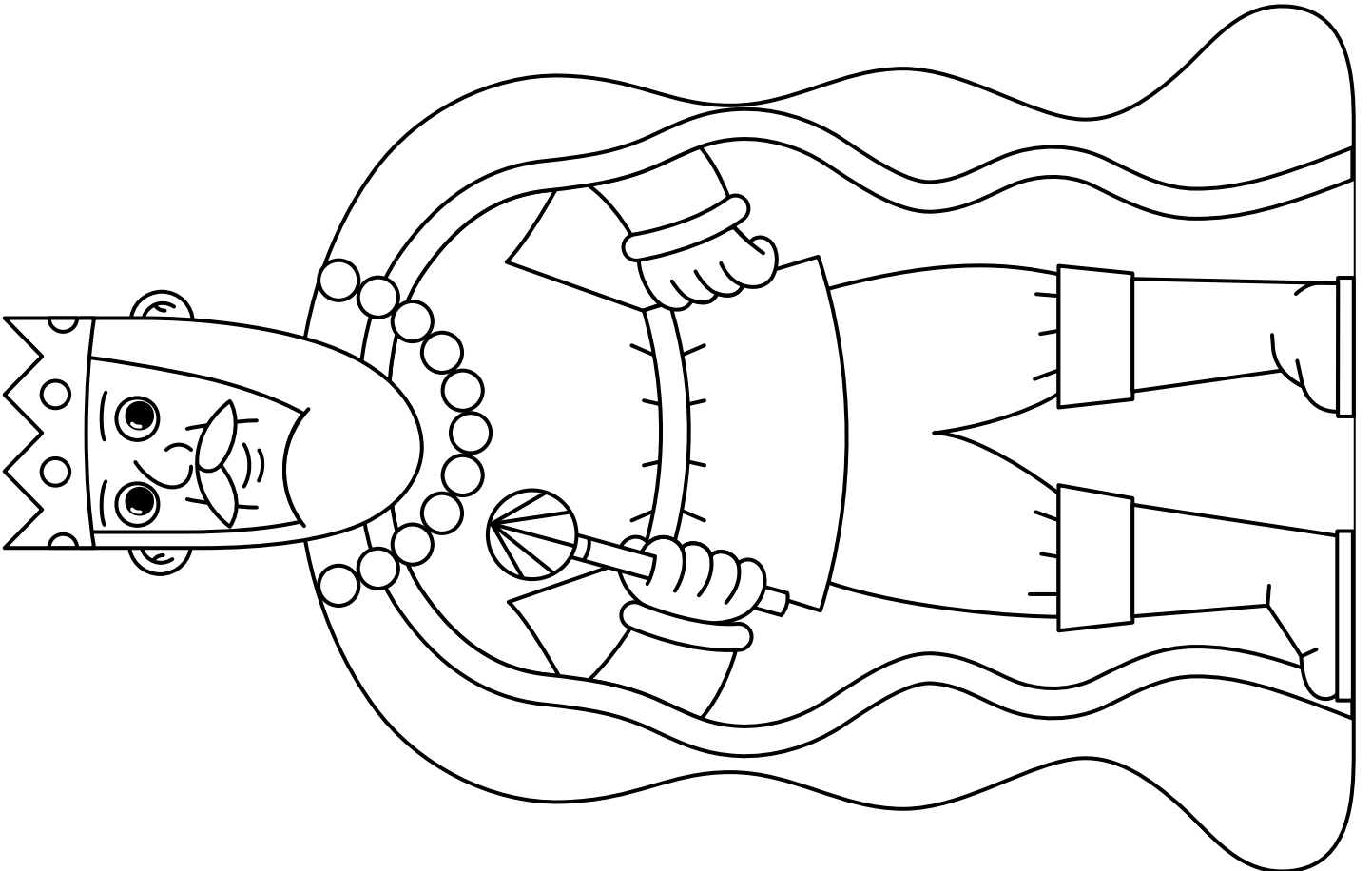
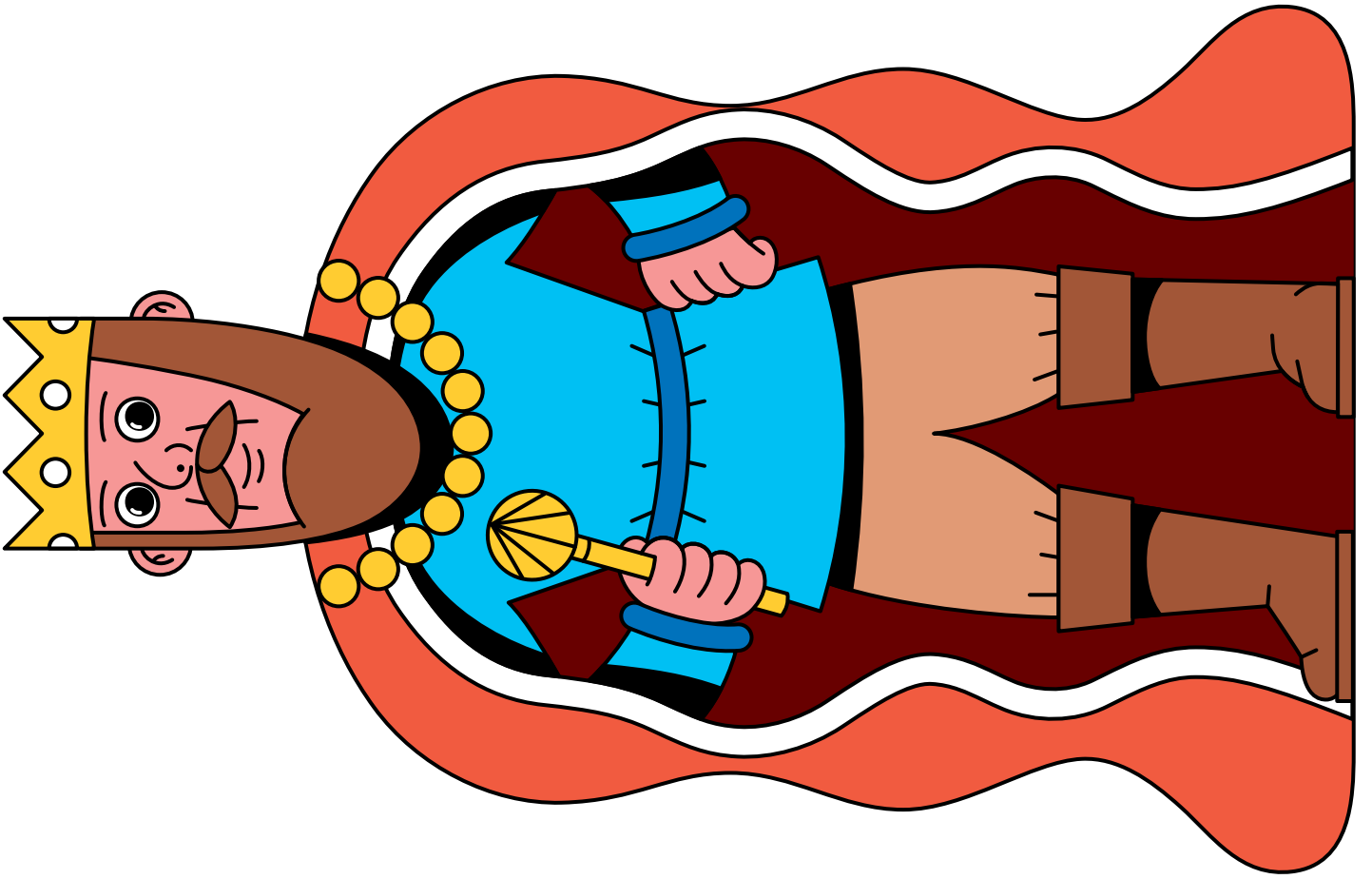
### UMIEJSCOWIENIE I PRZYGOTOWANIE SYLWET

- Sylwety mieszkańców muszą być przyczepiane do planszy scenerii i odczepiane na czas zajęć, trzeba więc dobrze zaplanować sposób ich przymocowania do planszy – można je przypinać, przyklejać taśmą dwustronną na rzepy lub też zrobić rodzaj kieszonek na planszy scenerii, do których będzie można je wkładać po zakończonych zajęciach.
- Sylwety mieszkańców przygotowywane są samodzielnie przez dzieci. Punktem wyjścia jest szablon [poniżej] – zależnie od Twojej decyzji dzieci mogą narysować na szablonie postać i ją wyciąć lub najpierw wyciąć kształt człowieka i dopiero wtedy dekorować go kolorowym papierem, włóczką, materiałami. Ważne jest, aby wszystkie postaci były tej samej wielkości.
- Sylwety królowej, króla oraz psa przygotuj przed pierwszymi zajęciami – możesz skorzystać z wydruku gotowych propozycji w wersji kolorowej [poniżej] lub stworzyć swoją wersję na podstawie szablonu [poniżej]. Uwaga! Para królewska i pies przedstawieni są także na ilustracjach w epizodach 3. i 6., warto więc wziąć pod uwagę to, czy będziesz korzystać z ilustracji w wersji kolorowej czy czarnobiałej i zależnie od tego zaplanować kolorystykę i detale sylwet.

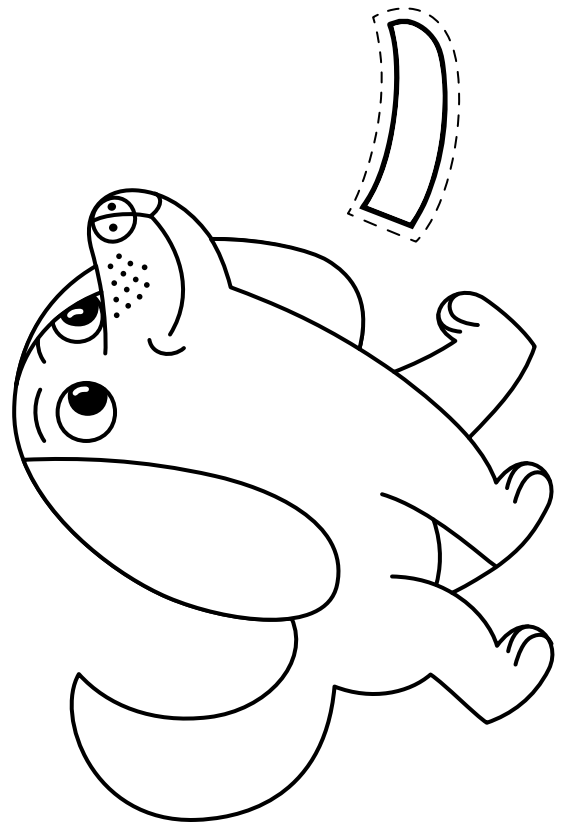
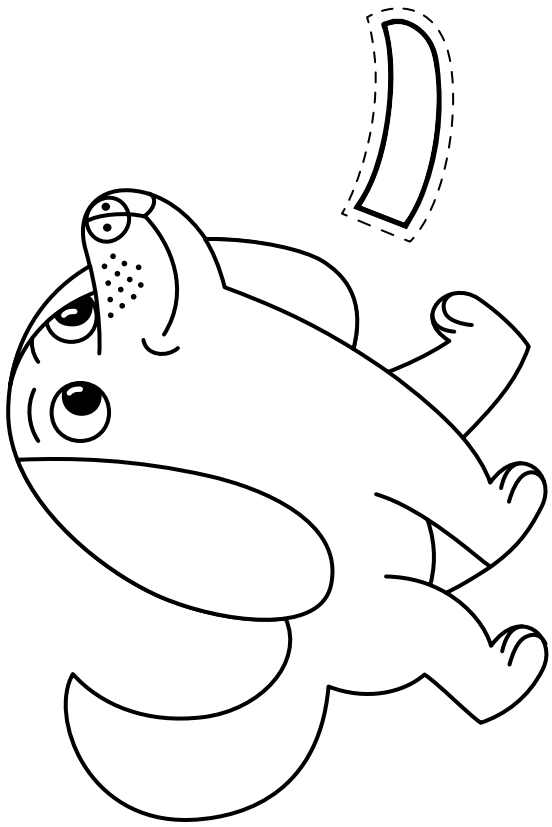
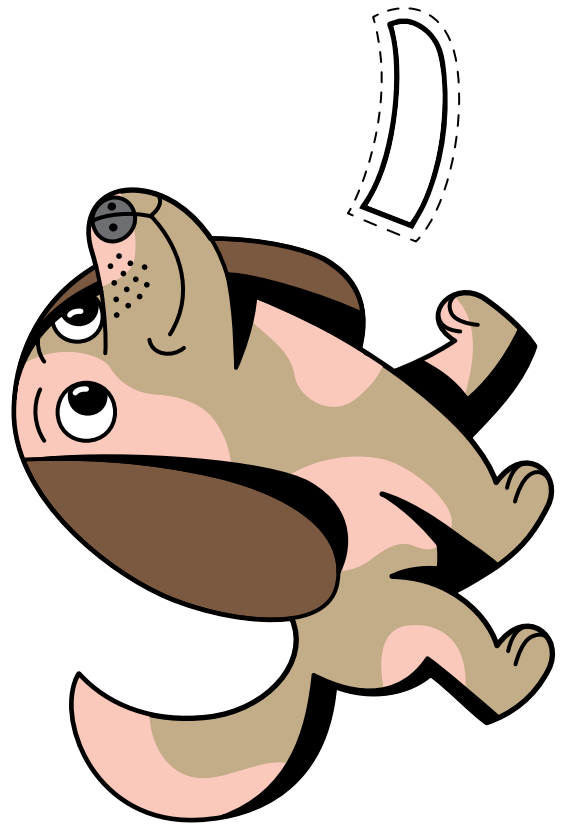
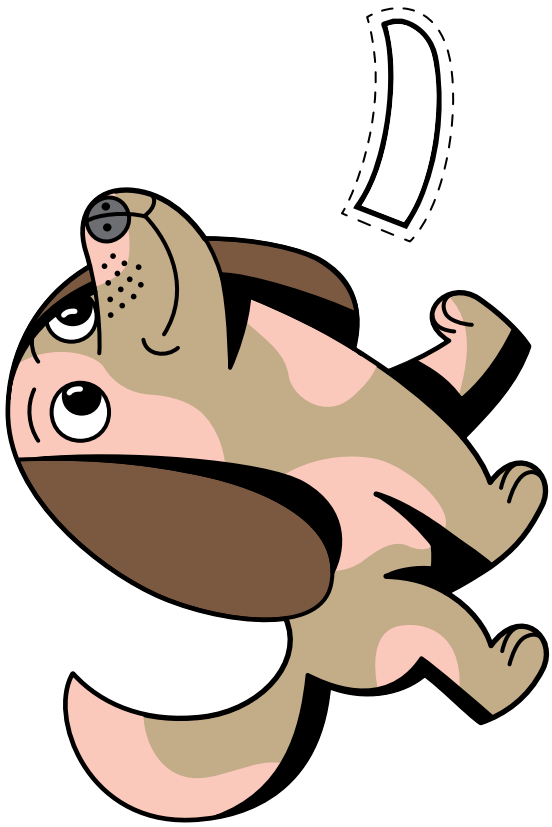
### POSŁUGIWANIE SIĘ SYLWETAMI W CZASIE ZAJĘĆ

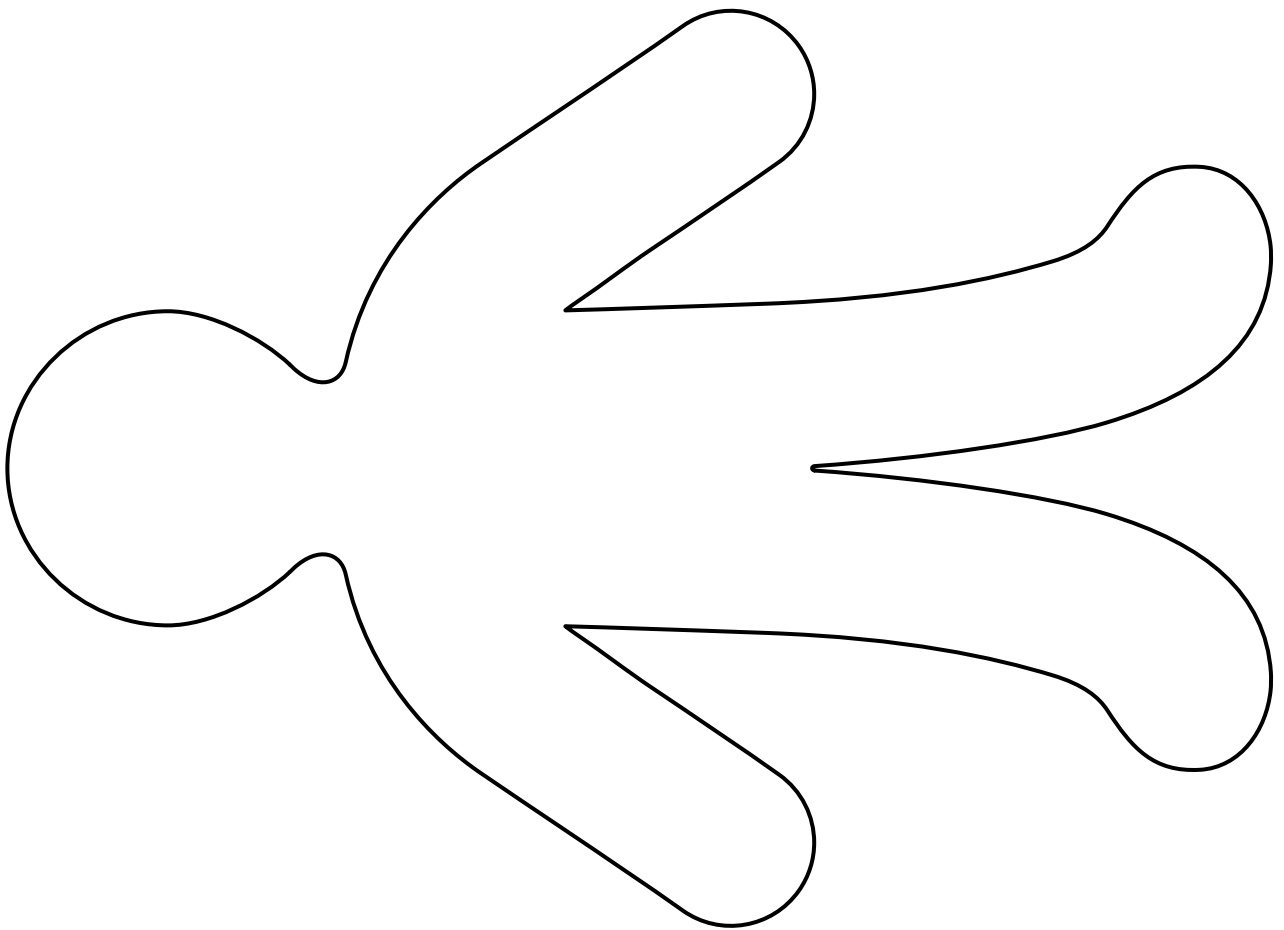
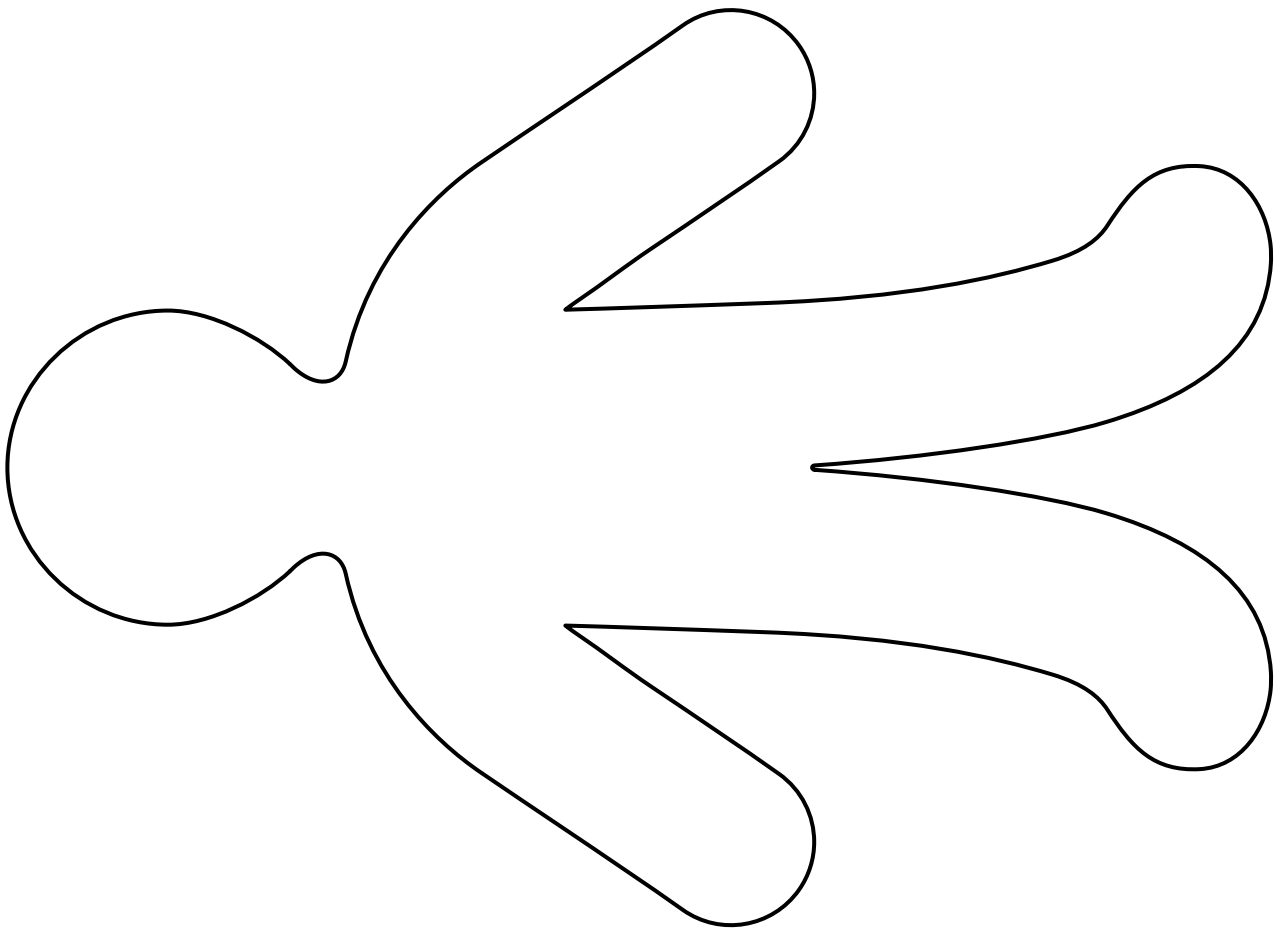
- Tuż przed rozpoczęciem zajęć możesz zdejmować z planszy scenerii sylwety mieszkańców i przekazywać je dzieciom, które je stworzyły. Mogą się nimi bawić także poza samymi zajęciami. Ważne jest jednak, aby w czasie zajęć każde dziecko miało przy sobie stworzoną przez siebie postać, a więc sylwety nie powinny być wynoszone poza salę.
- W czasie zajęć dzieci wykorzystują stworzone przez siebie sylwety do odgrywania scenek, mogą też za ich pomocą zabierać głos w rozmowie.
- W czasie zajęć sylwety króla, królowej i psa służą do prowadzenia narracji. Kiedy dzielisz się z dziećmi własnymi doświadczeniami czy występujesz w swojej podstawowej roli nauczyciela, nie wykorzystuj do tego sylwet. Para królewska i pies powinni pozostać odrębnymi od Ciebie postaciami.











## Karta Mieszkańca Królestwa Uczuć i odznaki – instrukcja i szablon

Karta Mieszkańca Królestwa Uczuć to rodzaj dokumentu tożsamości, legitymacji mieszkańca Królestwa Uczuć. Każde dziecko dostaje Kartę po tym, jak przedstawi stworzonego przez siebie mieszkańca Królestwa (epizod 2.). Po każdym zajęciu, w czasie których omawiane są kolejne uczucia i stany emocjonalne, dzieci otrzymują odznakę do przyklejenia na swojej Karcie jako potwierdzenie umiejętności rozpoznania i nazwania danego uczucia.

Między zajęciami Karty Mieszkańca będą przechowywane w kufrze pary królewskiej i wyciągane tylko na czas podsumowania zajęć, kiedy to każde dziecko otrzymuje odznakę.

### PRZYGOTOWANIE

Wydrukuj karty na grubszym papierze, aby nie zniszczyły się w czasie całego cyklu.

Zanim przekażesz Kartę dziecku, uzupełnij ją, wpisując imię mieszkańca, imię dziecka, które stworzyło tę postać, oraz datę rozpoczęcia zajęć.

Przed każdym zajęciem przygotuj odpowiednią liczbę odznak dla dzieci. Zadbaj o to, by samodzielnie mogły je już przykleić do swojej Karty Mieszkańca Królestwa Uczuć.

1. odznaka: „Wiem, co to jest onieśmielenie” (epizod 3.)
2. odznaka: „Wiem, co to jest radość” (epizod 4.)
3. odznaka: „Wiem, co to jest poczucie mocy” (epizod 5.)
4. odznaka: „Wiem, co to jest smutek” (epizod 6.)
5. odznaka: „Wiem, co to jest tęsknota” (epizod 7.)
6. odznaka: „Wiem, co to jest złość” (epizod 8.)

Imię .....

Zamieszkał(a)

w Królestwie Uczuć

w dniu: .....

**KARTA  
MIESZKAŃCA  
KRÓLESTWA  
UCZUĆ**

miejsce na odznakę

miejsce na odznakę

miejsce na odznakę

miejsce na odznakę

miejsce na odznakę

miejsce na odznakę

Stworzył(a) mnie: .....

Imię .....

Zamieszkał(a)

w Królestwie Uczuć

w dniu: .....

**KARTA  
MIESZKAŃCA  
KRÓLESTWA  
UCZUĆ**

miejsce na odznakę

miejsce na odznakę

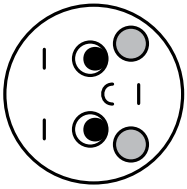
miejsce na odznakę

miejsce na odznakę

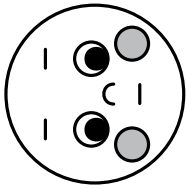
miejsce na odznakę

miejsce na odznakę

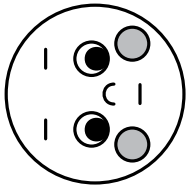
Stworzył(a) mnie: .....



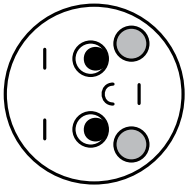
WIEM, CO TO JEST  
**ONIESMIELENIE**



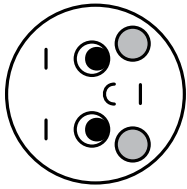
WIEM, CO TO JEST  
**ONIESMIELENIE**



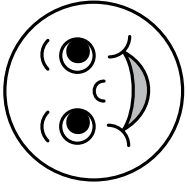
WIEM, CO TO JEST  
**ONIESMIELENIE**



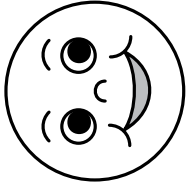
WIEM, CO TO JEST  
**ONIESMIELENIE**



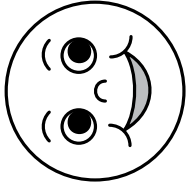
WIEM, CO TO JEST  
**ONIESMIELENIE**



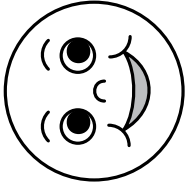
WIEM, CO TO JEST  
**RADOŚĆ**



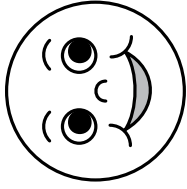
WIEM, CO TO JEST  
**RADOŚĆ**



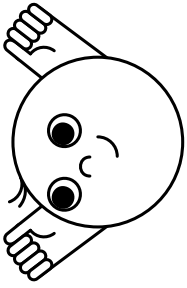
WIEM, CO TO JEST  
**RADOŚĆ**



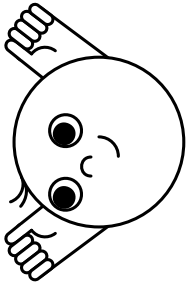
WIEM, CO TO JEST  
**RADOŚĆ**



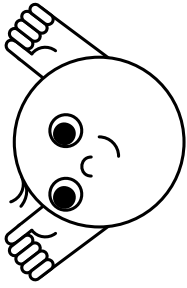
WIEM, CO TO JEST  
**RADOŚĆ**



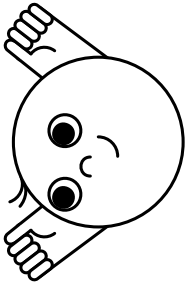
WIEM, CO TO JEST  
**POCZUCIE MOCY**



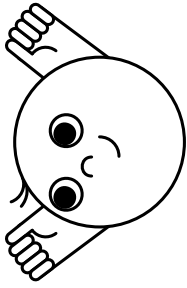
WIEM, CO TO JEST  
**POCZUCIE MOCY**



WIEM, CO TO JEST  
**POCZUCIE MOCY**



WIEM, CO TO JEST  
**POCZUCIE MOCY**



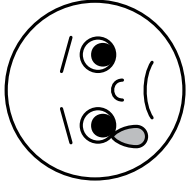
WIEM, CO TO JEST  
**POCZUCIE MOCY**



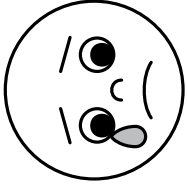
WIEM, CO TO JEST  
**SMUTEK**



WIEM, CO TO JEST  
**SMUTEK**



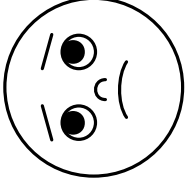
WIEM, CO TO JEST  
**SMUTEK**



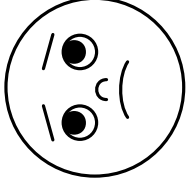
WIEM, CO TO JEST  
**SMUTEK**



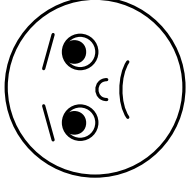
WIEM, CO TO JEST  
**SMUTEK**



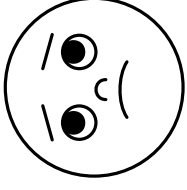
WIEM, CO TO JEST  
**TĘSKNOTA**



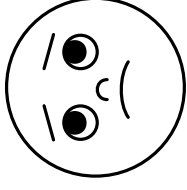
WIEM, CO TO JEST  
**TĘSKNOTA**



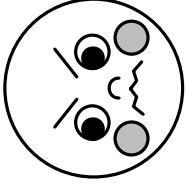
WIEM, CO TO JEST  
**TĘSKNOTA**



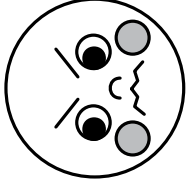
WIEM, CO TO JEST  
**TĘSKNOTA**



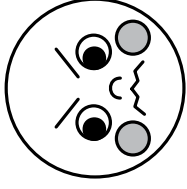
WIEM, CO TO JEST  
**TĘSKNOTA**



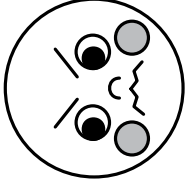
WIEM, CO TO JEST  
**ZŁOŚĆ**



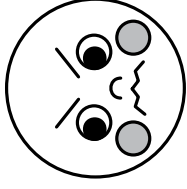
WIEM, CO TO JEST  
**ZŁOŚĆ**



WIEM, CO TO JEST  
**ZŁOŚĆ**



WIEM, CO TO JEST  
**ZŁOŚĆ**



WIEM, CO TO JEST  
**ZŁOŚĆ**

## Chorągwie do oznaczania gór uczuć – instrukcja i szablon

### I FUNKCJA CHORAĞWI

W czasie realizacji cyklu „W Królestwie Uczuć” dzieci poznają kolejne uczucia i stany emocjonalne. Aby w widoczny sposób zaznaczyć to, o jakich uczuciach i emocjach dzieci rozmawiały w czasie kolejnych przygód w Królestwie, na koniec zajęć w epizodach 3.–8. odgrywane jest nadawanie kolejnym gór nazw związanych z omówionym zagadnieniem połączone z zatknięciem chorągwi na szczycie wzniesienia.

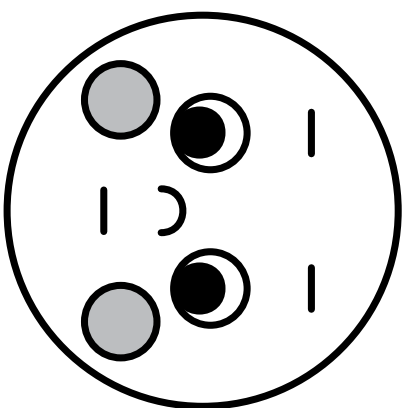
### I PRZYGOTOWANIE

Przygotuj chorągwie w taki sposób, aby wygodnie było je przyczepiać do planszy scenerii. Proponujemy przyklejenie ich do patyczków (symbolicznych drzewców), a następnie przymocowywanie do planszy za pomocą dwustronnej taśmy klejącej.

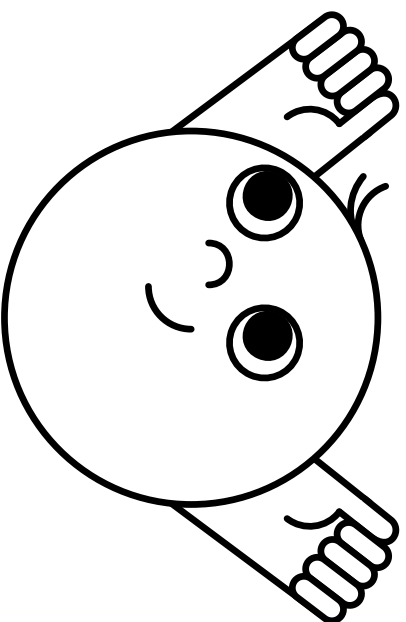
W celu zwiększenia zaangażowania dzieci proponujemy także, aby każde, które doświadczyło omówionego uczucia czy emocji, złożyło na chorągwi odcisk palca, korzystając z kolorowego tuszu.

Na jednych zajęciach używana jest tylko jedna chorągiew powiązana z omawianym uczuciem.

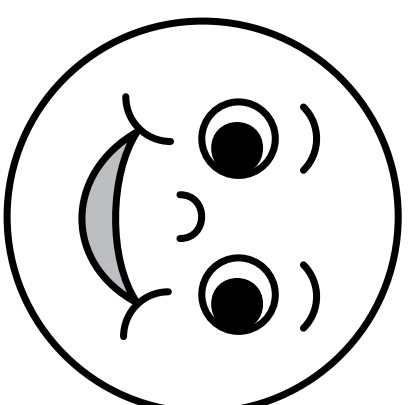
1. Chorągiew „Góra Onieśmienia” (epizod 3.)
2. Chorągiew „Góra Radości” (epizod 4.)
3. Chorągiew „Góra mocy” (epizod 5.)
4. Chorągiew „Góra Smutku” (epizod 6.)
5. Chorągiew „Góra Tęsknoty” (epizod 7.)
6. Chorągiew „Góra Złości” (epizod 8.)



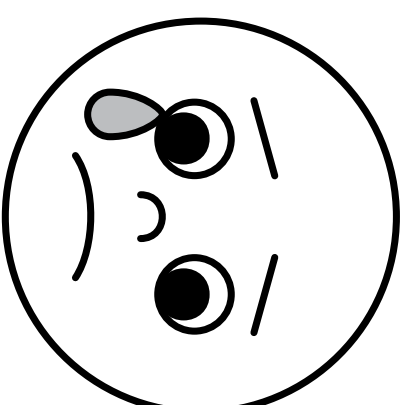
GÓRA ONIEŚMILENIA



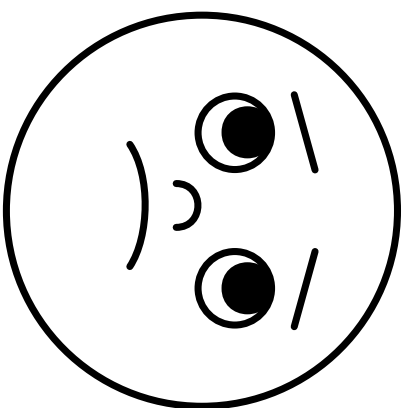
GÓRA MOCY



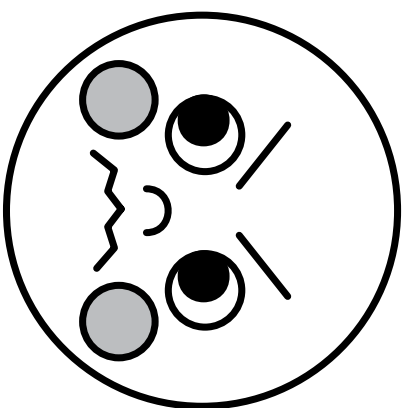
GÓRA RADOŚCI



GÓRA SMUTKU



GÓRA TĘSKNOTY



GÓRA ZŁOŚCI



## Karta Zasad Królestwa Uczuć – informacje

Celem ustalenia zasad Królestwa Uczuć jest ułatwienie Ci przeprowadzania zajęć w grupie i stworzenie ram, w których dzieci mogą wyrażać uczucia – czyli zasad pomagających zwrócić uwagę na aspekt społeczny i kontekst, w jakim przeżywamy uczucia, oraz wskazać na jakie zachowania możemy sobie pozwalać, a na jakie nie powinniśmy. Eksponujemy zachowania pożądane, jednocześnie wspominając o zachowaniach niepożądanych.

Ostateczne brzmienie zasad uzgodnij z dziećmi, tak aby były one dla nich w pełni zrozumiałe. W kolejnych epizodach (od 2. do 8.) proponujemy jednozdaniowe zasady, wyjaśniamy jednak ich intencje, aby dzieci wiedziały, jaki jest cel wprowadzenia każdej z nich. Sposób sformułowania zasad i ich uzasadnienia dostosuj do możliwości swojej grupy.

Karta Zasad Królestwa Uczuć to specjalna karta, która przyczepiana jest w widocznym miejscu na planszy scenerii i uzupełniana o kolejno wprowadzane zasady. Choć większość dzieci w wieku przedszkolnym jeszcze nie umie czytać, ważne jest, by wiedziały, do czego się odwołujesz, przypominając zasady obowiązujące na zajęciach, oraz by czuły się ich współtwórcami.

EPIZOD	PROPONOWANA ZASADA	INTENCJA ZASADY
1.	<b>Sluchamy siebie nawzajem.</b>	Dzieci wiedzą, co to znaczy kogoś słuchać i potrafią rozpoznać, czy ktoś ich słucha, czy nie. Rozpoznają zachowania, które wskazują na to, że one kogoś nie słuchają. Ustalają także zasadę, że kiedy ktoś mówi, a one chcą coś powiedzieć, nie przerywają koleżance lub koledze, ale dają znać nauczycielowi, np. podnosząc rękę, i czekają na udzielenie głosu.
2.	<b>Staramy się być dla siebie serdeczni i nie zmuszać nikogo do działania wbrew sobie.</b>	Każdy z nas ma inne potrzeby i inną wrażliwość, więc różne sposoby okazywania empatii mogą być dla nas wsparciem. Ważne jest to, żeby nie robić nic na siłę – nie zmuszać nikogo do wyjścia i odwagi, nie ośmieszać, nie szantażować, nie przekupywać, tylko dać czas na przeżycie i onieśmienie i okazać zrozumienie oraz serdeczność.
3.	<b>Okazujemy radość, pamiętając, że nie jesteśmy sami.</b>	Mamy prawo okazywać radość, ale uwzględniamy to, że wokół nas są inne osoby i powinniśmy zadbać o to, aby im nie przeszkadzać, bo one mają prawo do spokoju, a ich wrażliwość na poziom hałasu może być inna od naszej.
4.	<b>Możemy robić wiele rzeczy, ale pamiętamy przy tym o bezpieczeństwie swoim i innych.</b>	Działamy uważnie. Podejmowanie aktywności jest bardzo ważne i satysfakcjonujące, ale uważamy na to, by sobie i innym nie zrobić krzywdy.
5.	<b>Mamy prawo do przeżywania smutku po swoim.</b>	Mamy prawo do przeżywania uczuć po swoim i nie musimy próbować zmienić naszych zachowań, ponieważ ktoś by tego chciał. Przecistawiamy się nakazom typu rozchmurz się, nie smuć się.
6.	<b>Razem szukamy sposobów na wyrażenie naszych uczuć.</b>	Możemy razem szukać sposobów na wyrażenie naszych uczuć. Dzielnie się z innymi, wspólne przeżywanie uczuć pozwala człowiekowi doświadczyć tego, że nie jest sam. Obecność innych ludzi może być pokrzepiająca, może podnosić na duchu.
7.	<b>Panujemy nad złością.</b>	Ważne jest, by nauczyć się panować nad sobą, nad naszymi zachowaniami, nie odbierając sobie prawa do odczuwania emocji, które nas ogarnęły w danej chwili. Złość możemy wyrażać w sposób akceptowalny przez otoczenie, naszą energię możemy dobrze wykorzystać do działania.

# ZASADY KRÓLESTWA UCZUĆ

**1.** .....

**2.** .....

**3.** .....

**4.** .....

**5.** .....

**6.** .....

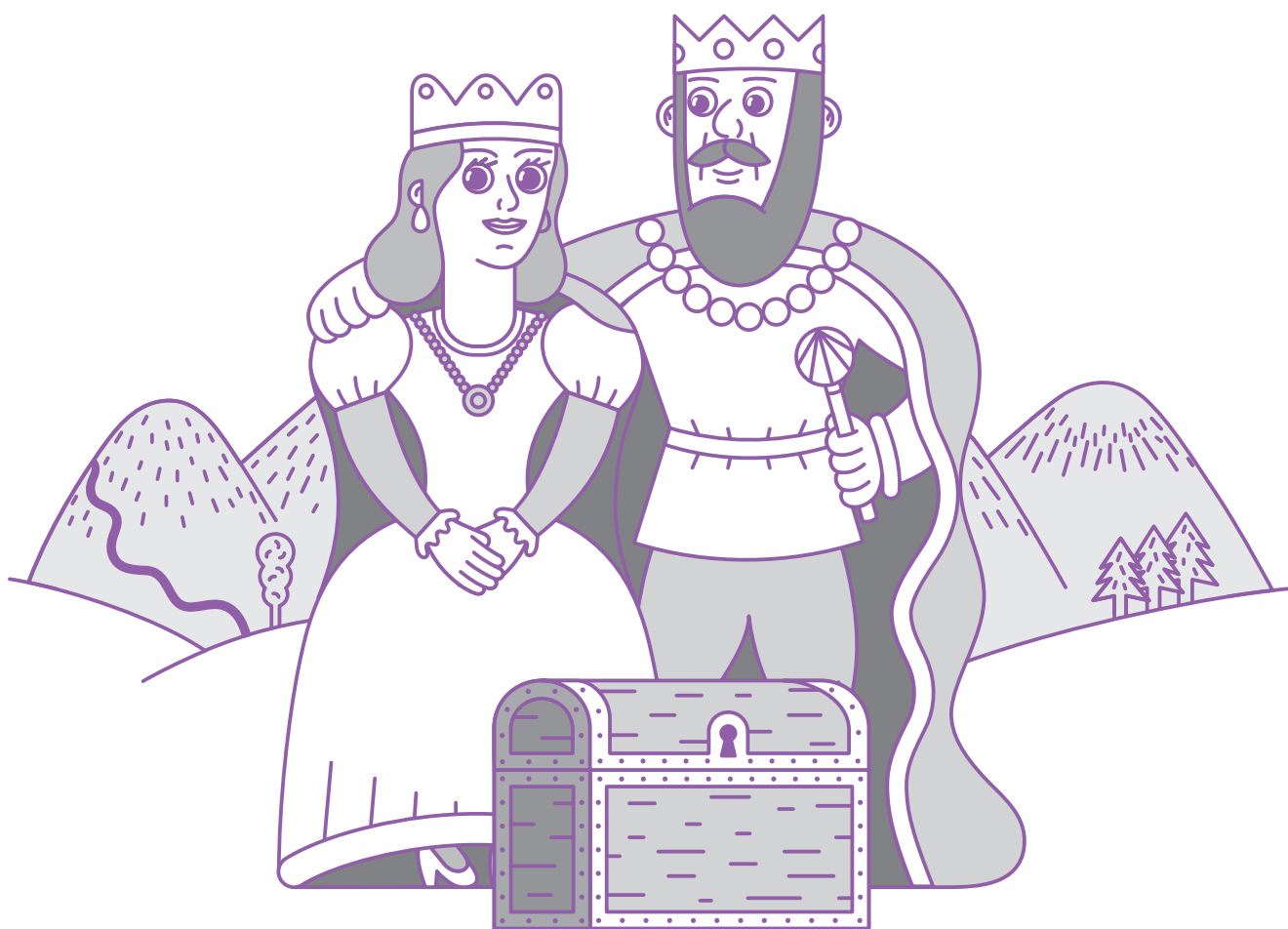
**7.** .....

SCENARIUSZ 1 z 10

# W KRÓLESTWIE UCZUĆ

WSTĘP

## *Powitanie pary królewskiej*



## KARTA SCENARIUSZA

### Zapis do dziennika

#### CEL ZAJĘĆ

Wprowadzenie do historii Królestwa Uczuć



#### AKTYWNOŚCI

- Tajemniczy kufer – powitanie, odnalezienie kufra. Rozmowa kierowana. Rozbudzanie zainteresowania, spostrzegawczości i logicznego myślenia.
- Kolorowe pocztówki – opisywanie ilustracji własnymi słowami. Opowiadanie pełnymi zdaniami.
- Przywitanie królowej i króla – inscenizacja przeprowadzona przez nauczyciela i zabawa z kartonowymi postaciami. Koncentracja uwagi oraz wspólne decydowanie o dalszym przebiegu zabawy.

#### REALIZOWANE PUNKTY PODSTAWY PROGRAMOWEJ WYCHOWANIA PRZEDSZKOLNEGO

III.1, III.2, III.6, III.7, III.8, III.9

### Co się dzieje w tym epizodzie?

Historia rozpoczyna się, kiedy w sali zajęć pojawia się tajemniczy kufer. Dzieci zgadują, co może być w środku. Następnie znajdują karteczkę z informacją od właścicieli – pary królewskiej szukającej miejsca, w którym mogłyby założyć Królestwo Uczuć. Dzieci zapoznają się z zawartością kufra – kartkami pocztowymi z różnych krajów: Ghany, Indonezji, Kenii, Lesotho, Namibii, Nepalu, Peru, Kolumbii – oraz poznają parę królewską. Na koniec epizodu decydują, czy chcą założyć u siebie w grupie Królestwo Uczuć.

### Przygotowanie do zajęć

#### UWAGA!



- Epizody 1. i 2. możesz ze sobą połączyć lub podzielić je w inny sposób niż zaproponowaliśmy. W zależności od tego, ile aktywności zdecydujesz się zrealizować, zaplanuj liczbę spotkań oraz odpowiednio dobrać materiały dodatkowe i pomoce dydaktyczne, a także przygotuj scenerię i rekwizyty.
- Jeśli zdecydujesz się realizować epizod 1. osobno, postaraj się go wprowadzić na koniec zajęć danego dnia, żeby dać dzieciom czas na wymyślenie, jak powinno wyglądać Królestwo Uczuć i kto powinien w nim mieszkać.

## ŚRODKI DYDAKTYCZNE

- pocztówki
- szablon postaci królowej i króla
- kufer pary królewskiej

**Funkcje kufra:** Historia „W Królestwie Uczuć„ rozpoczyna się od pojawienia się w sali zajęć kufra, który okazuje się własnością królowej i króla Królestwa Uczuć. Kufer ma wzbudzić zainteresowanie dzieci i pobudzić ich ciekawość. Służy też do przechowywania Kart Mieszkańców Królestwa Uczuć oraz umieszczania w nim niezbędnych materiałów dodatkowych w trakcie epizodów 1., 2. i 5.

**Przygotowanie:** Znajdź kufer (lub walizkę) wystarczająco duży, aby zmieściły się w nim: pocztówki z ośmiu krajów, sylwety pary królewskiej, szablony postaci mieszkańców Królestwa Uczuć (po jednym dla każdego dziecka), kilka szablonów domów, zamek oraz kamienie (tyle, ile jest dzieci w grupie), niezapisana Karta Zasad Królestwa Uczuć, Karty Mieszkańca Królestwa Uczuć (po jednej dla każdego dziecka). Kufer powinien mieć przyklejoną karteczkę (identyfikator walizki) z informacją: „Własność królowej i króla Królestwa Uczuć. Jeśli kufer dotarł do przedszkola [tu uzupełnij nazwą przedszkola], prosimy o otwarcie go”.

## Przygotowanie scenerii i rekwizytów

Wydrukuj i sklej pocztówki. Przygotuj sylwety postaci królowej i króla. Pocztówki oraz sylwety włóż do kufra i umieść go w sali zajęć.



## PRZEBIEG ZAJĘĆ

### | TAJEMNICZY KUFRER – WPROWADZENIE DO HISTORII I ROZMOWA

Gdy dzieci znajdują w sali tajemniczy kufer, zaczynasz rozmowę, formułujesz pytania rozbudzające ich zainteresowanie:

- Kto może być właścicielem kufra?
- Co może być w środku?
- Czy możemy otworzyć kufer, mimo że nie znamy jego właściciela?

Po dokładniejszym przyjrzeniu się kufrowi znajdujcie doczepioną do niego karteczkę, z której odczytujesz napis:

” Własność królowej i króla Królestwa Uczuć. Jeśli kufer dotarł do przedszkola [nazwa Waszego przedszkola], prosimy o otwarcie go. ”

### | HISTORIA PARY KRÓLEWSKIEJ – WYSUWANIE HIPOTEZ

Otwierasz kufer, mówiąc:

- Ciekawe, czego możemy się dowiedzieć o królowej i królu na podstawie zawartości ich kufra.

Wyjmujesz z kufra kartki pocztowe i pytasz.

- Co o tym myślicie? Dlaczego w kufrze jest tyle kartek pocztowych?

Zaczynasz swobodną rozmowę z grupą i dajesz dzieciom czas na oglądanie kartek.

### | POWITANIE PARY KRÓLEWSKIEJ – DYSKUSJA

Po chwili wyjmujesz sylwety królowej i króla, którymi odgrywasz role. Król lub królowa mówią:

Uff, co to była za długa podróż! Cieszymy się, że w końcu do was dotarliśmy. Długo nie mogliśmy znaleźć miejsca, w którym moglibyśmy założyć nasze Królestwo Uczuć. Byliśmy już w tylu różnych miejscach na świecie, by wreszcie dotrzeć do Was. Czy możemy założyć je wraz z wami? Bardzo chcielibyśmy założyć Królestwo Uczuć właśnie tutaj.

Pytasz dzieci o zdanie. Pozwalasz im na dyskusję i wspólne podjęcie decyzji. Po uzyskaniu porozumienia prosisz, by dzieci zastanowiły się, jak może wyglądać Królestwo Uczuć i kto powinien w nim mieszkać.

## Po zajęciach – informacja dla rodziców i opiekunów



Po zakończeniu realizacji epizodu przekaz rodzicom lub opiekunom dzieci przygotowaną specjalnie dla nich informację, która umożliwi im kontynuację pracy, którą dzisiaj wykonałaś/wykonałeś z grupą. Znajdziesz ją [tutaj](#).



## I DRODZY RODZICE, DRODZY OPIEKUNOWIE!

Rozpoczęliśmy dzisiaj realizację cyklu zajęć „W Królestwie Uczuć”. Są to zajęcia, które mają na celu rozwijanie umiejętności rozpoznawania, nazywania i wyrażania uczuć oraz stanów emocjonalnych ze szczególnym uwzględnieniem: radości, smutku, złości, tęsknoty, zawstydzenia, satysfakcji, poczucia sprawczości. Jest to cykl, podczas którego dzieci są zaangażowane we współtworzenie historii wydarzeń w Królestwie Uczuć i rozwijają kompetencje emocjonalne – umiejętność rozpoznawania, nazywania oraz wyrażania uczuć. Jest on zainspirowany szkocką metodą *storyline*, która oddaje znaczną część decyzji za tworzenie narracji uczestnikom zajęć, rozwijając w nich poczucie sprawstwa i zwiększając ich zaangażowanie. Dzięki zabiegowi tworzenia postaci, w jakie wcielają się dzieci, łatwiej jest im zrozumieć trudniejsze uczucia doświadczane przez bohaterów, jednocześnie mają możliwość zdystansowania się i przećwiczenia wyrażania uczuć.

Naszym celem jest tworzenie sytuacji, będących okazją do rozpoznawania, nazywania i wyrażania uczuć oraz stanów emocjonalnych, tak aby dzieci mogły bardziej efektywnie rozwijać umiejętność kontrolowania swoich emocji i zachowań, działania mniej impulsywnego. Najważniejszym przekazem jest to, że każda emocja, każde uczucie jest istotne i coś sygnalizuje. Wszyscy mamy prawo do wszystkich przeżywanych przez nas uczuć, nie mamy jednak prawa pod wpływem tych uczuć zachowywać się niezgodnie z zasadami.

### ***W przypadku realizacji epizodu 1. i 2. tego samego dnia do powyższej wiadomości dodaj:***

Dlaczego tak bardzo zależy nam na wspieraniu dzieci w rozwoju umiejętności rozpoznawania, nazywania i wyrażania uczuć oraz emocji? Emocje i uczucia są jak goście. Nawet kiedy są niezapowiedziani, pozwólmy im wejść do domu, usiąść, opowiedzieć, co się wydarzyło, wysłuchajmy ich, a oni sami wyjdą po pewnym czasie. Jeśli zaś będziemy im odmawiać możliwości wejścia do domu, nie będziemy ich słuchać, to szczególnie te gwałtowne i trudne będą waliły do naszych drzwi, okien, próbowały wejść do piwnicy albo wcisnąć się przez komin i nic dobrego z tego nie wyniknie, spowodują jedynie zniszczenia i problemy. Z tego powodu w trakcie zajęć dzieci współtworzą Królestwo, w którym będą spotykać emocje i je oswajać.

Dzisiaj dzieci stworzyły swoje postaci, które mieszkają we wspólnie budowanym Królestwie Uczuć. Wykreowany bohater pomoże im poznawać i rozumieć różne emocje oraz uczucia. Zachęcamy do rozmowy z dzieckiem o tym, co robiło dzisiaj w przedszkolu – kogo wymyśliło, jak stworzona przez nie postać ma na imię, co lubi robić. Okażcie zainteresowanie, zapytajcie, gdzie mieszka jego bohater, czy podoba mu się dom, w którym mieszka. Może wymyślony bohater będzie też przeżywał jakieś przygody w Waszym domu?



*Serdeczne pozdrowienia  
z pięknej wyspy Sumby  
w Indonezji!*

*Wasz Arief*



*Najdrodzi*

*Królowa i Król*

*Królestwo Łazuc*



*Pozdrawiam  
serdecznie z radością  
i roztańczonej Kenii!*

*Wasz Samuel*



*Szanowni*

*Królowa i Król*

*Królestwo Łazuc*





*Przesyłam pozdrowienia  
z nad rzeki Amazonki  
w Peru!*

*Masza Milagros*



*Drodzy*

*Królowa i Król*

*Królestwo Uzuć*

*Pozdrawiam Was  
serdecznie z drogi.*

*Jesteśmy już  
z rodzicami w Kolumbii.*

*Masz Luis*



*Szanowni*

*Królowa i Król*

*Królestwo Uzuć*



*Pozdrowienia  
z zapierającego dechu  
w piersiach Nepalu!*

*Wasza Abhaya*



*Najdrożsi*

*Królowa i Król*

*Królestwo Uszuć*

*Pozdrawiam  
z podniebnego  
królestwa, czyli  
Lesotho!*

*Wasza Lineo*



*Szanowni*

*Królowa i Król*

*Królestwo Uszuć*



*Serdecznie pozdrawiam  
z pustynnej Namibii!*

*Wasza Tuilika*

*Drodzy*

*Królowa i Król*

*Królestwo Łazuc*

*Pozdrawiam znad  
jeziora Volta  
w Ghanie!*

*Wasza Maame*

*Szanowni*

*Królowa i Król*

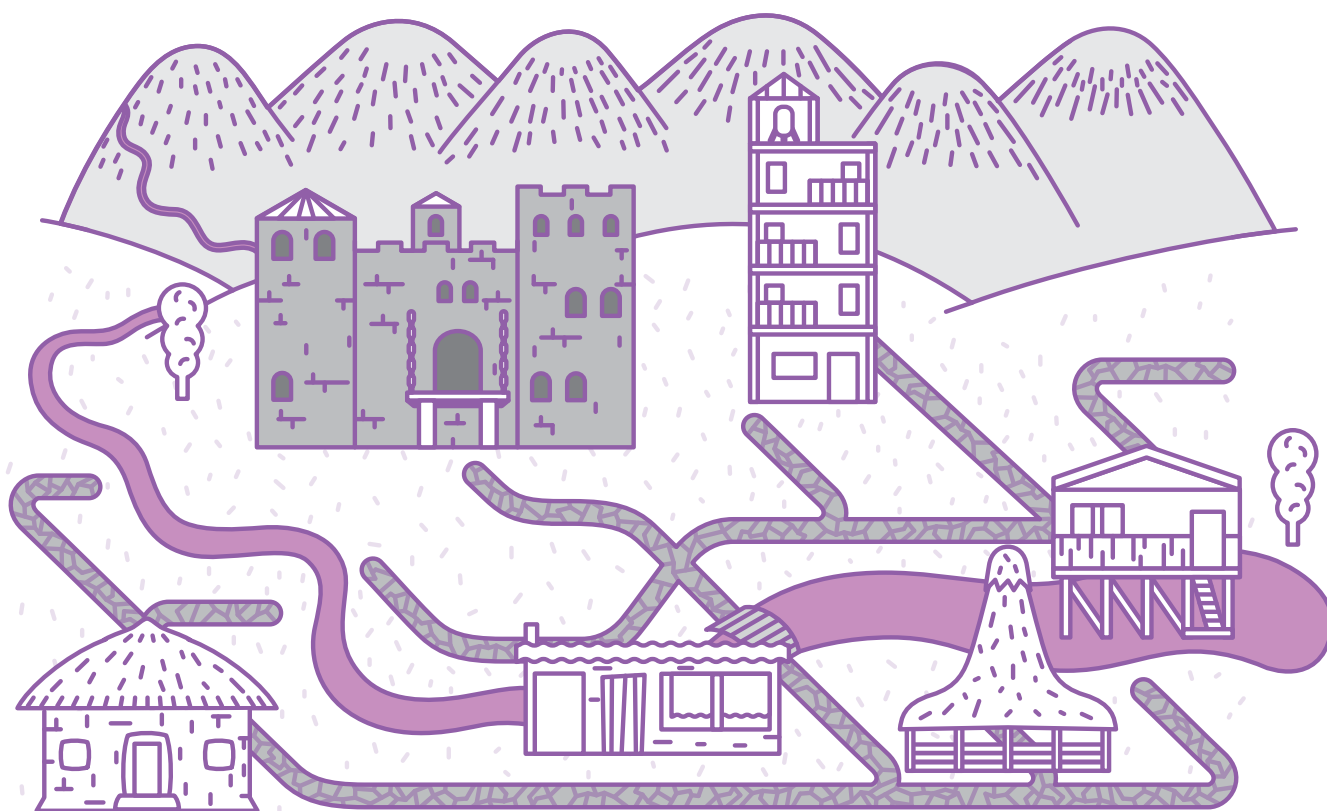
*Królestwo Łazuc*

SCENARIUSZ 2 z 10

# W KRÓLESTWIE UCZUĆ

WPROWADZENIE

## Stworzenie Królestwa Uczuć



## KARTA SCENARIUSZA

### Zapis do dziennika

#### CEL ZAJĘĆ



Zapoznanie się z historią Królestwa Uczuć i utożsamienie się z jej bohaterami oraz swoją postacią

#### AKTYWNOŚCI

- Moja postać – tworzenie postaci, praca plastyczno-techniczna.
- Pierwsza zasada – wprowadzenie zasady „Słuchamy siebie nawzajem”.
- Oto jestem – prezentacja postaci.
- Budujemy domy – tworzenie domów, praca plastyczno-techniczna.
- Tworzenie Królestwa Uczuć – rozmieszczanie elementów scenografii w przestrzeni akcji.

#### REALIZOWANE PUNKTY PODSTAWY PROGRAMOWEJ WYCHOWANIA PRZEDSZKOLNEGO

III.1, III.2, III.6, III.7, III.8, III.9

### Co się dzieje w tym epizodzie?

Każde dziecko tworzy swoją postać – mieszkańca Królestwa Uczuć. Korzystając z szablonu, wykonuje sylwetę postaci z dowolnie dobranymi cechami wyglądu, określa jej charakter, a następnie wchodzi w wybraną rolę i przedstawia się pozostałym mieszkańcom Królestwa Uczuć. Otrzymuje Kartę Mieszkańca Królestwa Uczuć, na której będzie przyklejać odznaki otrzymane po przeżyciu kolejnych przygód. To również czas wprowadzenia i omówienia z dziećmi pierwszej zasady obowiązującej w Królestwie, która brzmi: „Słuchamy siebie nawzajem”. Kiedy już wszyscy się znają, muszą zbudować sobie domy. Dzieci, którym spodobał się szablon jednego domu, wspólnie go dekorują i wybierają dla niego miejsce na planszy scenerii Królestwa. Wszyscy wspólnie decydują, gdzie będzie stał zamek pary królewskiej. Królestwo Uczuć jest gotowe.

### Przygotowanie do zajęć

#### ŚRODKI DYDAKTYCZNE

- [szablon postaci](#)
- [szablony domów](#)
- [szablon zamku](#)
- [Karta Zasad Królestwa Uczuć](#)
- [Karta Mieszkańca Królestwa Uczuć](#)
- [plansza scenerii](#)

- kufer pary królewskiej
- sylwety królowej i króla
- materiały i przybory plastyczne
- kawałki materiałów i włóczki

## Przygotowanie scenerii i rekwizytów



Przygotuj planszę scenerii. Jeżeli zdecydowałeś/zdecydowałaś się wykonać ją samodzielnie, to przyczep gotową planszę w miejscu widocznym i dostępnym dla dzieci, tak aby mogły umieścić na niej domki i zamek. Jeśli natomiast chcesz, by dzieci brały udział w jej tworzeniu, zapewnij im przybory plastyczne oraz szkic Królestwa Uczuć na dużym arkuszu papieru.

W kufrze umieść Kartę Zasad Królestwa Uczuć, kilka szablonów domów, wycięty szablon zamku oraz Karty Mieszkańca Królestwa Uczuć – po jednej dla każdego dziecka.

## PRZEBIEG ZAJĘĆ

### MOJA POSTAĆ – TWORZENIE POSTACI, PRACA PLASTYCZNO-TECHNICZNA

Jeśli zajęcia prowadzone są po przerwie, przypomnij rozpoczętą historię:

*Pamiętajcie, do czego zaprosili nas ostatnio królowa i król? Zobaczcie, zostawili dla nas sylwetki postaci, które my teraz ożywimy, aby nasze królestwo miało takich mieszkańców, jakich sobie wymarzą. Każdy z nas może teraz stać się, kim tylko zechce.*

Jeśli zajęcia prowadzone są od razu po poprzednim epizodzie, zachęć dzieci do aktywności:

*Królowa i król bardzo się ucieszyli, że jesteście gotowi do stworzenia wraz z nimi Królestwa. W tym Królestwie każdy może być, kim chce. Będziemy więc tworzyć nasze postaci, które w nim zamieszkają.*

Każdemu dziecku daj wycięty z kartonu szablon postaci oraz materiały i przybory plastyczne (kredki, farby, kolorowe papiery, kawałki materiałów i włóczki). Wyznacz czas na stworzenie postaci.

Kiedy wszystkie dzieci będą miały przygotowane sylwetki swoich postaci, zacznij zadawać kolejne pytania, aby dzieci mogły określić, kim będą:

- Kto to jest?
- Kim jest wasz mieszkaniec Królestwa?
- Jak ma na imię?

W czasie rozmowy pytaj także o cechy postaci stworzonych przez dzieci, najlepiej używając zarówno imienia dziecka, jak i jego postaci (np. Aniu, a w co lubi się bawić stworzona przez ciebie Magda?):

- W co lubi się bawić??
- Czy ma ulubiony kolor?
- Czym się zajmuje?

Dzieci podejmują decyzje i dzielą się z grupą informacjami o stworzonych przez siebie postaciach.

*Zapamiętajcie, kim jest i jak ma na imię wasz mieszkaniec Królestwa Uczuć, ponieważ niedługo mieszkańcy Królestwa spotkają się i będą się poznawać.*

### PIERWSZA ZASADA – WPROWADZENIE ZASADY „SŁUCHAMY SIEBIE NAWZAJEM” CZĘŚĆ 1.



Rozpocznij od krótkiego wprowadzenia:

*Tak jak w rodzinach i większych grupach, także w przedszkolu, zwykle są ustalone zasady, które określają, co można robić, a czego robić nie wolno. Dzięki nim lepiej nam się żyje w grupie, w której każdy jest trochę inny i coś innego lubi, a czegoś nie lubi. Nasze Królestwo ma wielu mieszkańców i także tutaj przydadzą się zasady, abyśmy wszyscy dobrze się w nim czuli i dbali o to, żeby każdy mógł coś powiedzieć. Proponuję więc, aby naszą pierwszą zasadą było **śluhanie siebie nawzajem**.*

Następnie zapytaj:

- Co to znaczy słuchać kogoś?
- Jak się zachowujemy, kiedy ktoś mówi, a my go słuchamy?
- A co robimy, kiedy kogoś nie słuchamy?

Możesz zachęcić dzieci do zaprezentowania scenek przedstawiających omawiane sytuacje. Poproś o podzielenie się odczuciami:

- Jak się czujecie, kiedy wy mówicie, a ktoś was nie słucha?

Przeprowadź krótką rozmowę z grupą o tym, że nie jest miło być niesłuchanym. Zapytaj:

- Co zrobicie, kiedy ktoś mówi, a wy od razu chcecie coś dodać i powiedzieć od siebie?
- A jak powinien się zachować ktoś, kto chce coś powiedzieć, kiedy wy jeszcze mówicie? Jak powinien was o tym poinformować?

Zaproś dzieci do sprawdzenia w praktyce zasady, którą omówiliście.

## OTO JESTEM – PREZENTACJA POSTACI

Usiądź wraz z dziećmi w kręgu i sięgnij po sylwety pary królewskiej, a następnie w jej imieniu zwróć się do grupy

*Drodzy mieszkańcy, miło nam was wszystkich tu widzieć. Chcielibyśmy was lepiej poznać. Prosimy, przedstawcie się nam. Po kolei powiedzcie, jak się nazywacie, czym się zajmujecie, co lubicie.*

Na początek możesz przedstawić swoją postać, żeby zaprezentować dzieciom formę wypowiedzi, o jaką chodzi (np. Dzień dobry, witajcie! Nazywam się Małgosia. Jestem panią doktor. Bardzo lubię kolor niebieski – zobaczcie, jaką mam niebieską sukienkę. Jestem bardzo spokojna i lubię koty). Następnie każde dziecko krótko przedstawia swoją postać. Ty, odgrywając rolę pary królewskiej, witasz kolejnych mieszkańców i mówisz coś miłego na temat postaci.

Kiedy już wszystkie dzieci przedstawią swoje postaci, wyjmij z kufra Karty Mieszkańca Królestwa Uczuć i pokaż je całej grupie:

*Każdy mieszkaniec tego Królestwa dostanie swoją kartę, która jest dokumentem podobnym do tych, jakie mają dorośli. Będzie na niej zapisane jego imię, a te okienka to miejsca do przyklejenia odznak, które dostaniecie na pamiątkę wzięcia udziału w zajęciach i przeżycia kolejnych przygód.*

Wypełnij Kartę Mieszkańca Królestwa Uczuć dla każdej postaci i rozdaj je dzieciom.

## PIERWSZA ZASADA – WPROWADZENIE ZASADY „SŁUCHAMY SIEBIE NAWZAJEM” CZĘŚĆ 2.



Wyjmij z kufra Kartę Zasad Królestwa Uczuć, pokaż ją dzieciom i powiedz:

*Opowiedzieliście o stworzonych przez siebie bohaterach i pokazaliście, że wiecie, jak należy słuchać siebie nawzajem. Teraz możemy już zapisać pierwszą zasadę Królestwa Uczuć, ponieważ wszyscy umiecie jej przestrzegać.*

Zapisz zasadę „Słuchamy siebie nawzajem” na Karcie Zasad Królestwa Uczuć i odłóż ją na razie do kufra.



## BUDUJEMY DOMY – TWORZENIE DOMÓW, PRACA PLASTYCZNO-TECHNICZNA

Kiedy wszystkie postaci już się ze sobą zapoznały i ustaliście pierwszą zasadę, możesz wprowadzić kolejny element, czyli przestrzeń akcji – scenerię.

- Jak sądzicie, a gdzie wasze postaci będą mieszkać? Zobaczmy, czy w kufrze coś jeszcze się kryje?

Wyjmij z kufra szablony kilku domów i opowiedz dzieciom o tym, dlaczego te domy się między sobą znacznie różnią:

- Macie do wyboru różne typy domów. Niektóre mogą stać nawet nad wodą, bo są posadowione na palach, inne mają grube kamienne ściany, aby nie przenikał do środka zimny górski wiatr, dla większych rodzin mogą być domy takie, jak w Nepalu – wysokie, ale zajmujące mało miejsca. Niektóre z tych domów widzieliście już na kartkach pocztowych, które przyjechały w kufrze pary królewskiej.

Zachęć każde dziecko do wskazania domu, który mu się najbardziej podoba i powiedzenia, dlaczego wybrało właśnie ten. Ponieważ domów jest tylko kilka, w naturalny sposób utworzą się grupy zwolenników danego budynku, które razem będą tworzyły wspólny dom. Rozdaj im materiały plastyczne i poproś o ozdobienie domów według własnych pomysłów. Przypomnij, że podczas podejmowania decyzji dotyczących wyglądu domów powinni kierować się pierwszą zasadą Królestwa Uczuć.

## TWORZENIE KRÓLESTWA UCZUĆ – ROZMIESZCZANIE ELEMENTÓW SCENOGRAFII W PRZESTRZENI AKCJI

Gdy wszystkie domy będą już gotowe, zapytaj:

- Gdzie możemy te domy postawić?

Wciel się w rolę pary królewskiej i odpowiedz:

*Na szczęście o tym też pomyśleliśmy! Każdy mieszkaniec Królestwa otrzyma ziemię, na której będzie mógł postawić swój dom.*

W tym momencie poproś dzieci, żeby przeszły do miejsca, w którym znajduje się plansza scenarii.

Jeśli korzystasz z przygotowanej wcześniej planszy, możesz od razu przejść do rozmieszczania domów. A jeżeli chcesz, by dzieci uczestniczyły w jej przygotowaniu, zaproś je do wspólnej pracy. Ważne jest, aby na planszy znalazły się wszystkie wskazane w instrukcji elementy scenarii.

W imieniu pary królewskiej powiedz:

*Gdzie chcielibyście, postawić swoje domy? Zachęcamy was, abyście domy budowali w dolinach, ponieważ umieszczenie domu na szczycie wzgórza może narazić was na niebezpieczeństwo, na przykład silny wiatr może go zniszczyć.*

Zostaw dzieciom wybór, ale staraj się je ukierunkować w taki sposób, aby żaden dom nie pojawił się na wierzchołku góry, ponieważ szczyty będą potrzebne do prowadzenia dalszej historii. Daj dzieciom chwilę na przyklepnięcie domów do planszy i zapytaj:

- Czy brakuje tu jeszcze czyjegoś domu? A co z miejscem dla pary królewskiej? Gdzie może stać ich zamek?

Wyjmij z kufra zamek i poproś dzieci, żeby zdecydowały, w którym miejscu powinien stanąć. Przyczep go do planszy. W pobliżu zamku przymocuj także Kartę Zasad Królestwa, mówiąc dzieciom:

*Te zasady będą obowiązywać w całym Królestwie. Aby każdy mieszkaniec o nich pamiętał, będą umieszczone tutaj, koło zamku.*

## I MIESZKAŃCY WRACAJĄ DO DOMÓW – ZAKOŃCZENIE ZAJĘĆ

Wciel się w rolę pary królewskiej i powiedz:

*Nasze Królestwo Uczuć jest gotowe, jest pełne mieszkańców, ma swoją parę królewską. Dzisiaj już każdy mieszkaniec pójdzie spać w swoim domu.*

Przyczep do planszy scenerii sylwety mieszkańców przy ich domach, a Karty Mieszkańców Królestwa Uczuć schowaj do kufra. Na zakończenie powiedz:

- Czy jesteście ciekawi, co będzie się działo w Królestwie Uczuć? Jakie przygody mogą czekać mieszkańców? Zobaczmy na kolejnym spotkaniu.

## Po zajęciach – informacja dla rodziców i opiekunów



Po zakończeniu realizacji epizodu przekaz rodzicom lub opiekunom dzieci przygotowaną specjalnie dla nich informację, która umożliwi im kontynuację pracy, którą dzisiaj wykonałaś/wykonałeś z grupą. Znajdziesz ją [tutaj](#).

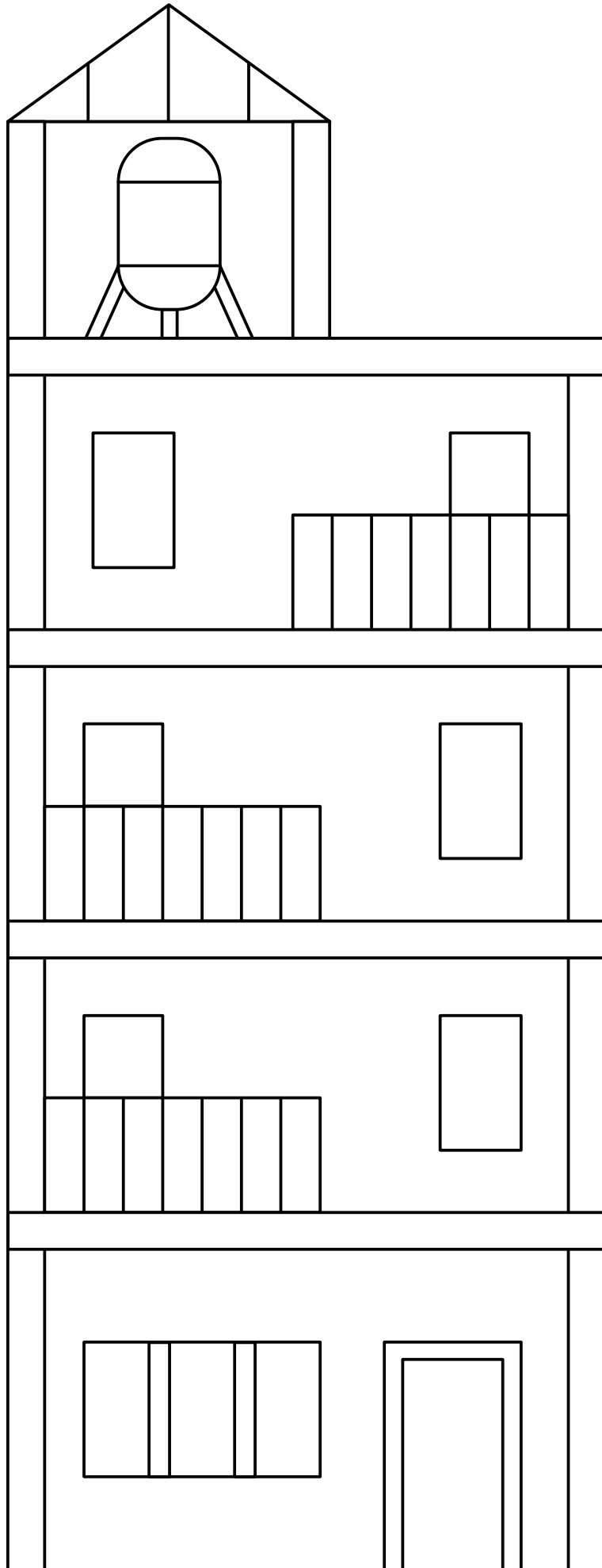


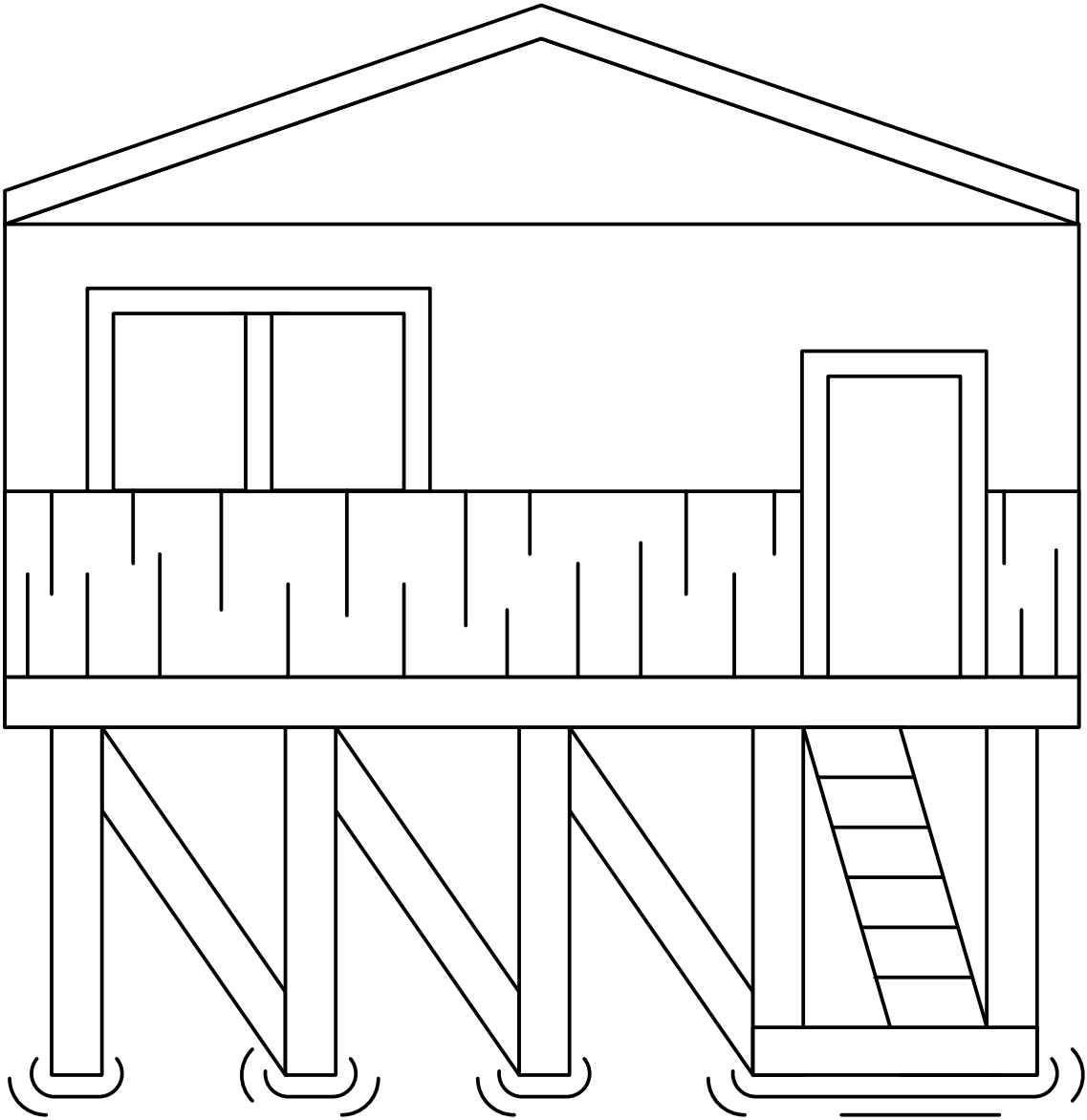
## **| DRODZY RODZICE, DRODZY OPIEKUNOWIE!**

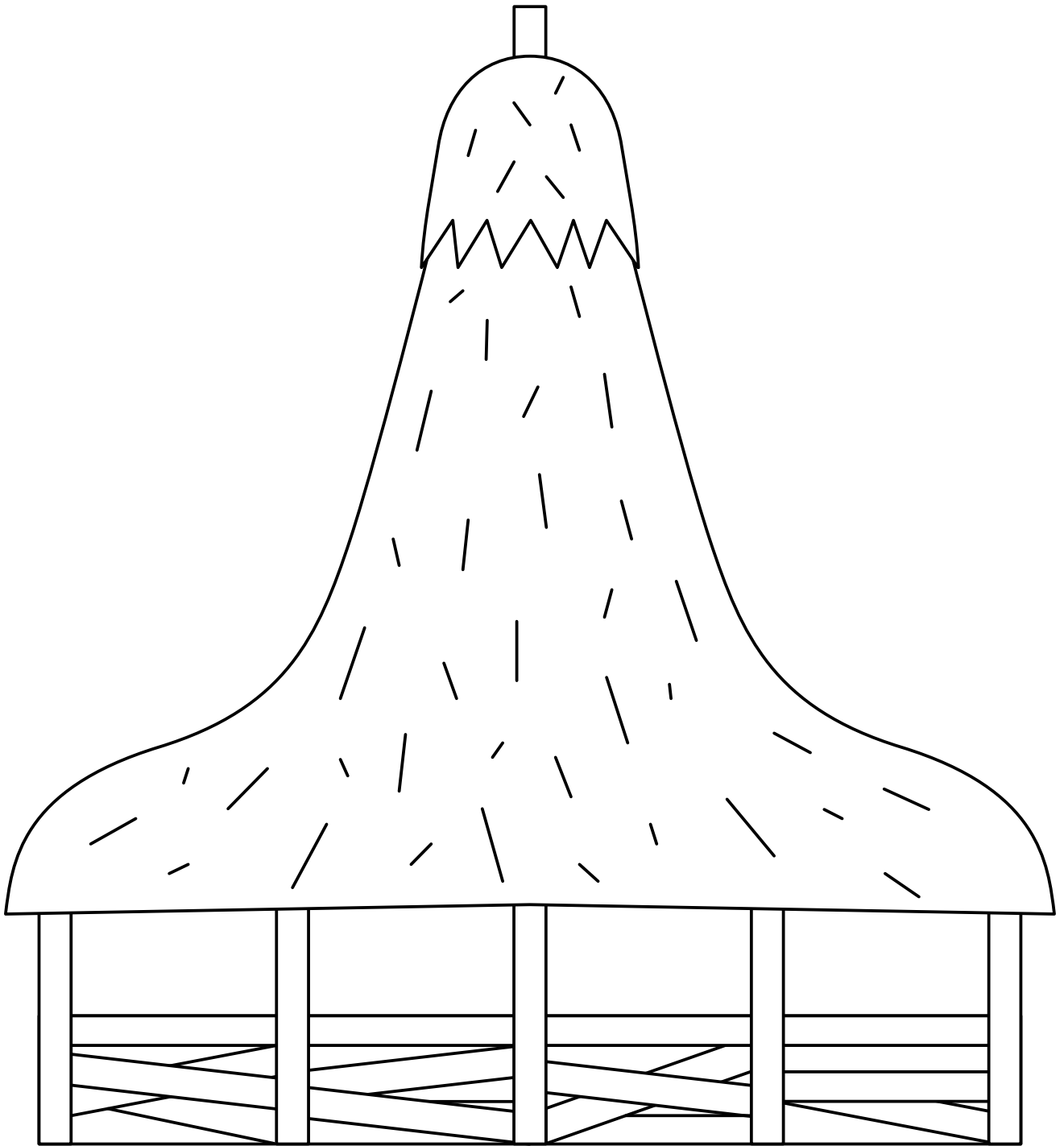
Dzisiaj w ramach realizacji cyklu „W Królestwie Uczuć” stworzyliśmy przestrzeń Królestwa, jego mieszkańców i ich domy. W tej scenerii będziemy przyglądać się uczuciom takim jak: radość, smutek, tęsknota, złość, onieśmienie, poczucie sprawczości.

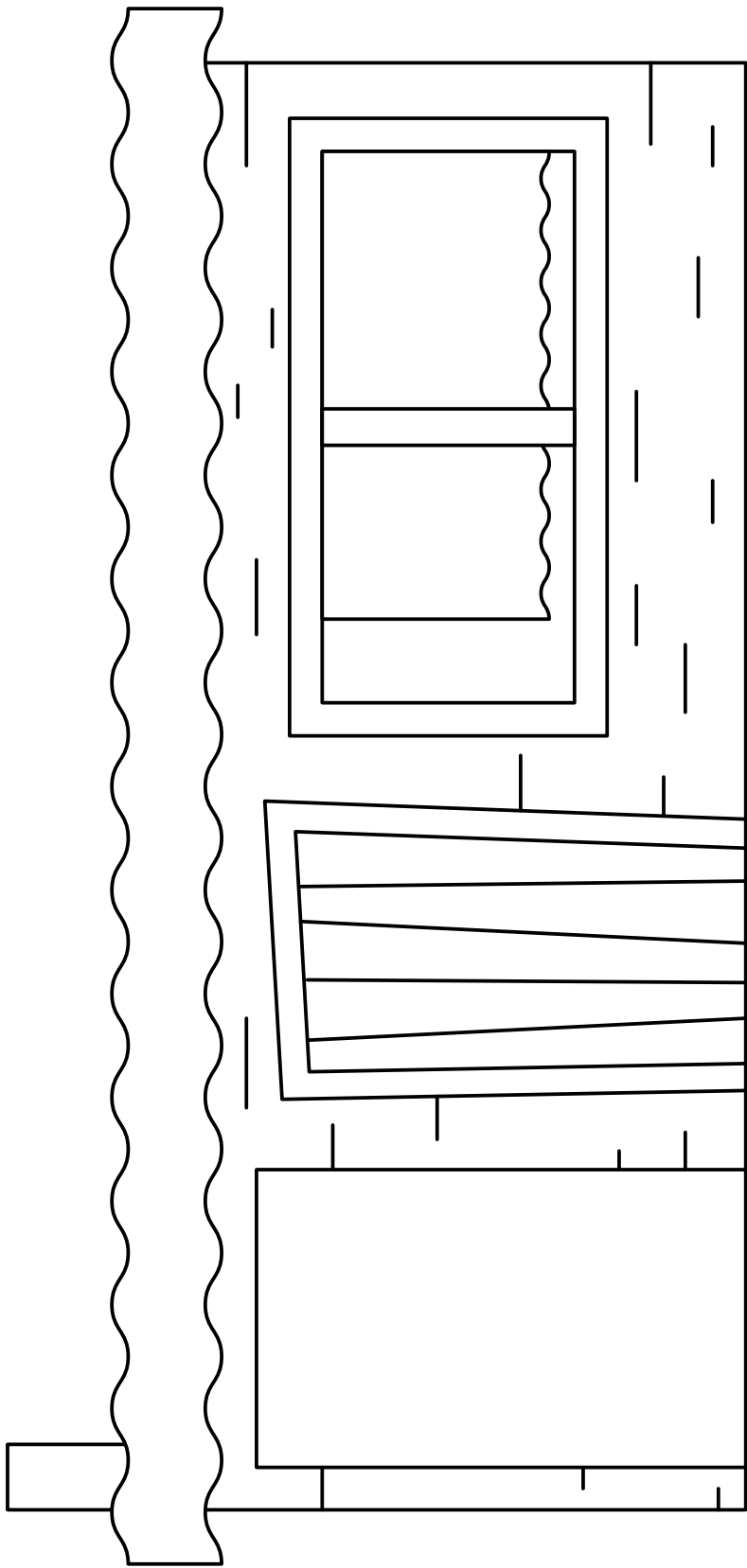
Dlaczego tak bardzo zależy nam na wspieraniu dzieci w rozwoju umiejętności rozpoznawania, nazywania i wyrażania uczuć oraz emocji? Emocje i uczucia są jak goście. Nawet kiedy są niezapowiedziani, pozwólmy im wejść do domu, usiąść, opowiedzieć, co się wydarzyło, wysłuchajmy ich, a oni sami wyjdą po pewnym czasie. Jeśli zaś będziemy im odmawiać możliwości wejścia do domu, nie będziemy ich słuchać, to szczególnie te gwałtowne i trudne będą waliły do naszych drzwi, okien, próbowały wejść do piwnicy albo wcisnąć się przez komin i nic dobrego z tego nie wyniknie, spowodują jedynie zniszczenia i problemy. Z tego powodu w trakcie zajęć dzieci współtworzą Królestwo, w którym będą spotykać emocje i je oswajać.

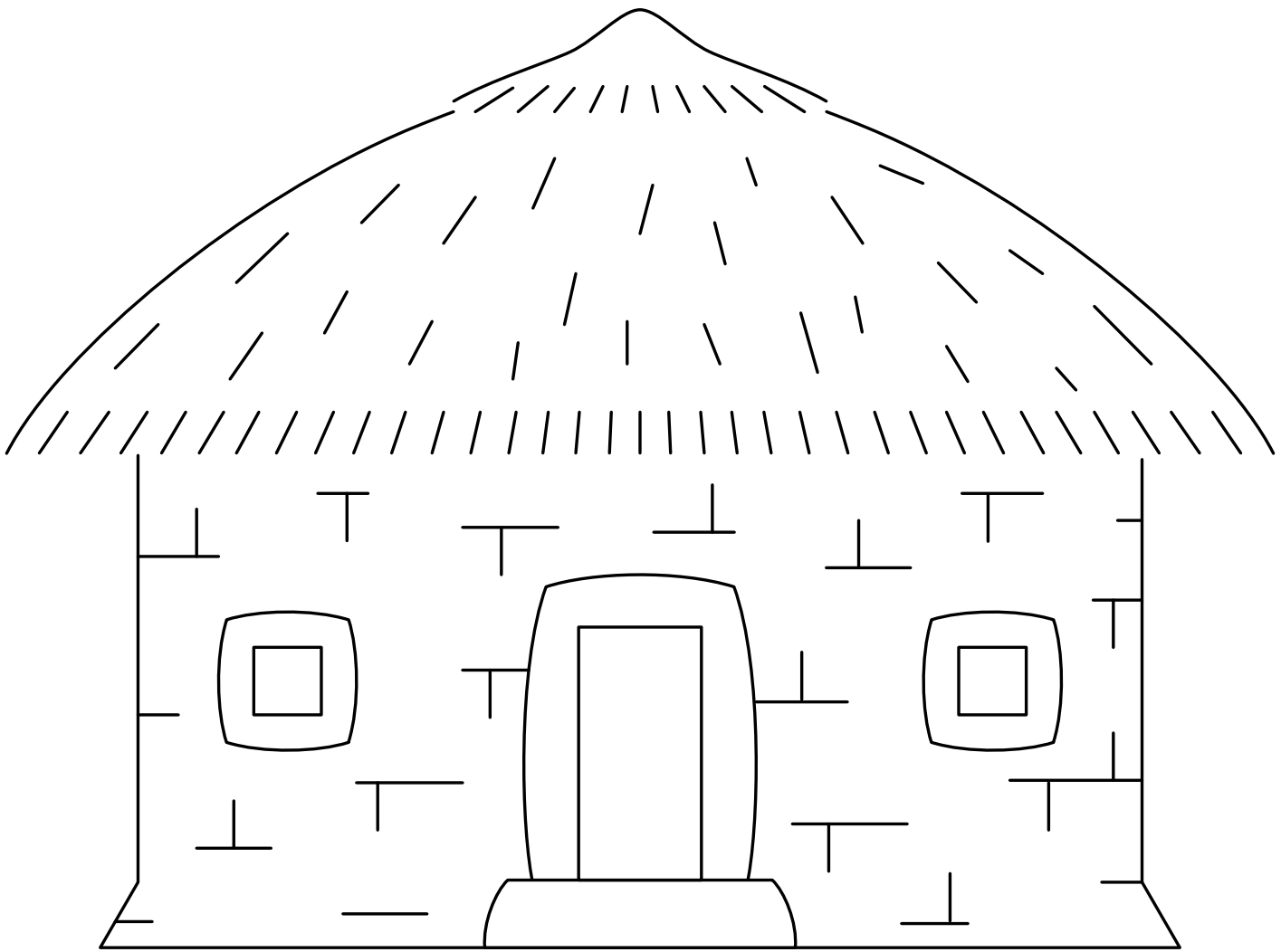
Dzisiaj dzieci stworzyły swoje postaci, które mieszkają we wspólnie budowanym Królestwie Uczuć. Wykreowany bohater pomoże im poznawać i rozumieć różne emocje i uczucia. Zachęcamy do rozmowy z dzieckiem o tym, co robiło dzisiaj w przedszkolu – kogo wymyśliło, jak stworzona przez nie postać ma na imię, co lubi robić. Okażcie zainteresowanie, zapytajcie, gdzie mieszka jego bohater, czy podoba mu się dom, w którym mieszka. Może wymyślony bohater będzie też przeżywał jakieś przygody w Waszym domu?



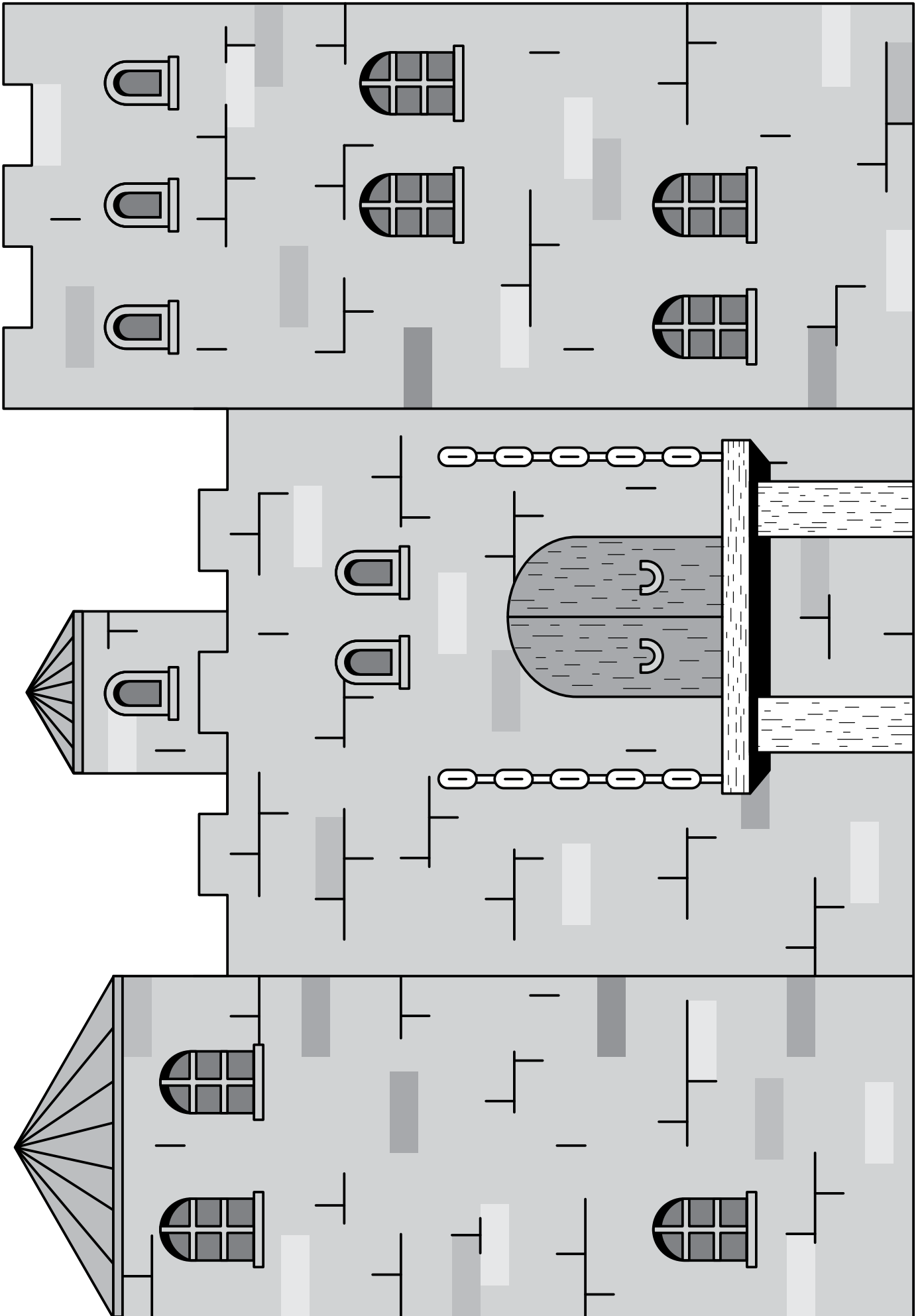












SCENARIUSZ 3 z 10

# W KRÓLESTWIE UCZUĆ

ONIEŚMIENIE

*Pojawienie się  
nowego mieszkańca  
Królestwa*



## KARTA SCENARIUSZA

### Zapis do dziennika

#### CEL ZAJĘĆ



Rozpoznawanie i nazywanie onieśmienia, radzenie sobie z tym odczuciem

#### AKTYWNOŚCI

- Ogłoszenie królewskie – odczytanie obwieszczenia pary królewskiej. Rozmowa na temat jego treści.
- Spotkanie wszystkich mieszkańców – rozmowa o kłopotcie nowego bohatera. Wczuwanie się w sytuację kogoś innego i próba nazywania jego uczuć.
- Onieśmielony szczeniaczek – zabawa dramatyczna. Próby rozpoznawania, nazywania i interpretowania zewnętrznych oznak uczuć i emocji.
- Pomagamy pieskowi – zabawa w kręgu. Rozwijanie empatii. Okazywanie serdeczności i zrozumienia.
- Druga zasada – wprowadzenie zasady „Staramy się być dla siebie serdeczni i nie zmuszać nikogo do działania wbrew sobie”.
- Imię dla psa – zabawa słowotwórcza. Wymyślanie imienia dla królewskiego psa.
- Góra Onieśmienia – wysłuchanie edyktu królewskiego, złożenie odcisku palca na chorągwi i otrzymanie odznaki do Karty Mieszkańca Królestwa Uczeń.

#### REALIZOWANE PUNKTY PODSTAWY PROGRAMOWEJ WYCHOWANIA PRZEDSZKOLNEGO

II.1, II.2, II.3, II.4, II.9, II.10, III.7, III.8

### Co się dzieje w tym epizodzie?

Dzieci otrzymują informację, że wszyscy mieszkańcy Królestwa proszeni są o zebranie się na placu przed zamkiem, czyli przed planszą scenarii. Para królewska zapowiada mieszkańcom, że chce im przedstawić nowego towarzysza ich przygód w Królestwie Uczeń. Ten jednak, widząc liczbę zebranych mieszkańców, poczuł się onieśmielony i schował się w zamku. Król pozwala dzieciom po cichutku podejść do okna komnaty, tak by nie przestraszyły nowego mieszkańca, i zobaczyć, jak on wygląda. Okazuje się, że to... szczeniaczek. Dzieci pomagają parze królewskiej wesprzeć pieska w przezwyciężeniu onieśmienia, dodając mu otuchy. Mieszkańcy omawiają drugą zasadę panującą w Królestwie, która brzmi: „Powinniśmy być serdeczni dla siebie i nie zmuszać nikogo do robienia czegoś wbrew sobie”. Po otrzymaniu wsparcia szczeniak czuje się bezpieczniej i pojawia się na placu zamkowym. Para królewska prosi mieszkańców, aby nadali imię pieskowi. Jako upamiętnienie wydarzenia oraz podziękowanie ze okazaną serdecznością i wyrozumiałością królowa nazywa jedno z otaczających Królestwo wzniesień Górą Onieśmienia, a mieszkańcy otrzymują pierwszą odznakę do Karty Mieszkańca – „Wiem, co to jest onieśmienie”. Para królewska ogłasza, że niedługo Królestwo będzie obchodziło urodziny i że serdecznie zaprasza wszystkich mieszkańców do zaangażowania się w przygotowania i świętowanie. Urodziny królestwa przypadają na dzień zakończenia cyklu zajęć.

## Przygotowanie do zajęć

### I ŚRODKI DYDAKTYCZNE

- obwieszczenie pary królewskiej
- ilustracja z psem
- szablon postaci psa
- szablon chorągwi
- szablony odznaki „Wiem, co to jest onieśmielenie”
- kufer
- Karta Zasad Królestwa Uczuć
- Karty Mieszkańców Królestwa Uczuć
- dyktafon lub telefon z funkcją nagrywania
- pisak
- tusz i gąbka
- klej

## Przygotowanie scenerii i rekwizytów

Dzień przed zajęciami powieś na planszy scenerii obok zamku obwieszczenie pary królewskiej. Przygotuj ilustrację z psem i sylwetę psa oraz obrożę, miej je przy sobie od początku spotkania, ale nie pokazuj dzieciom.



## PRZEBIEG ZAJĘĆ

### OGŁOSZENIE KRÓLEWSKIE – ODCZYTANIE OBWIESZCZENIA PARY KRÓLEWSKIEJ

Kiedy dzieci zbiorą się w sali zajęć przed śniadaniem, nakieruj ich uwagę na planszę scenerii i obwieszczenie. Poproś, aby na chwilę usiadły i odczytaj treść ogłoszenia:

*Drodzy Mieszkańcy Królestwa Uczuć!*

”

*Prosimy Was o zgromadzenie się po śniadaniu na placu przed zamkiem.  
Mamy Wam coś ważnego do ogłoszenia.*

”

*Wasza Królowa i Wasz Król*

Zapytaj dzieci, czy domyślają się, co chce im ogłosić para królewska. Pamiętaj, żeby w rozmowie nie zdradzić szczegółów przyszłych wydarzeń.

W wyznaczonym czasie po śniadaniu dzieci ponownie gromadzą się przed planszą scenerii. Zdejmij z planszy sylwety mieszkańców i daj każdemu stworzoną przez niego postać. Poinformuj, że oto znów są w Królestwie Uczuć.

### SPOTKANIE WSZYSTKICH MIESZKAŃCÓW – ROZMOWA O KŁOPOCIE NOWEGO BOHATERA

Zauważ, że nastąpiła już pora wyznaczona w obwieszczeniu, a para królewska się nie pojawiła. Poczekajcie jeszcze chwilę, a później zaproponuj, żeby dzieci zawołały parę królewską.

Z zamku po dłuższej chwili oczekiwania wychodzi para królewska, animując sylwety, powiedz:

*Bardzo dziękujemy mieszkańcom Królestwa Uczuć, że tak tłumnie się zgromadzili. Przepraszamy, że musieliście na nas czekać, ale mamy poważny problem. Chcieliśmy wam przedstawić nowego mieszkańca Królestwa, ale on, jak tylko zobaczył, jak wiele osób zgromadziło się na placu, cofnął się do komnaty, schował pod koc i nie chce wyjść. Chyba poczuł się onieśmielony.*

Przerwij animację i zapytaj dzieci:

- Jak myślicie, dlaczego nowy mieszkaniec naszego Królestwa się schował?
- Czy wiecie, co to znaczy, że poczuł się onieśmielony?

Zachęć dzieci do poproszenia pary królewskiej o zdradzenie tajemnicy, kim jest nowy mieszkaniec Królestwa. Wróć do animacji i w imieniu króla powiedz:

*Jeśli chcecie zobaczyć nowego mieszkańca naszego Królestwa, możecie podejść do okna i dyskretnie zajrzeć do zamkowej komnaty, w której się ukrył. Uważajcie jednak, żeby go jeszcze bardziej nie przestraszyć. Bardzo proszę, zachowujcie się cichutko, dobrze.*

Pokaż dzieciom ilustrację, na której przez otwarte zamkowe okno widać wewnątrz komnaty, a w niej skulonego w kącie szczeniaka. Poproś, żeby szeptem powiedzieli, co widzą:

- Jak wygląda nowy mieszkaniec Królestwa? Jaki ma wyraz pyszczka?
- Gdzie jest i co robi? Jak się zachowuje?
- Co może czuć?
- Co wy byście czuli, mając się po raz pierwszy pokazać dużej grupie osób, których nie znacie?
- Jak byście wyglądali? Jaki mielibyście wyraz twarzy? Jak byście się zachowywali?

## \*JAKIE TO MOŻE BYĆ UCZUCIE? SPRAWDŹMY! – AKTYWNOŚĆ DODATKOWA DLA STARSZYCH DZIECI

Jeżeli prowadzisz zajęcia w starszej grupie przedszkolnej i uważasz, że dzieci emocjonalnie sobie z tym zadaniem poradzą, możesz zaproponować im wcielenie się w postać nowego mieszkańca Królestwa i odegranie scenki. To zadanie pozwoli dzieciom lepiej uzmysłowić sobie, o jakim uczuciu rozmawiacie, jednak pamiętaj, że musisz zadbać o ich bezpieczeństwo emocjonalne.

Zaproponuj:

- Czy ktoś z was chce spróbować postawić się w sytuacji nowego mieszkańca naszego Królestwa?

Chętne dzieci zapraszaj po kolei na środek placu, aby przez pół minuty po prostu stały przed grupą. Następnie zapytaj:

- Co czujesz, stojąc przed całą grupą? Co masz ochotę zrobić (np. uciec, schować się, skulić, rozplakać, coś do nich powiedzieć)?

Możesz wesprzeć dziecko, które stoi przed grupą, mówiąc, np. Masz prawo czuć wszystko, co w tej chwili czujesz. To normalne i zupełnie w porządku.

Przygotuj się na różne reakcje dzieci – niektóre znajdą przyjemność w byciu w centrum uwagi, inne faktycznie poczują się onieśmielone.

Po zakończeniu ćwiczenia podziękuj ochotnikom za wzięcie w nim udziału i podzielenie się z innymi mieszkańcami swoimi uczuciami.

## | ONIEŚMIELONY SZCZENIACZEK – ZABAWA DRAMOWA

Zaproś dzieci do zaprezentowania, jak może się objawiać onieśmienie:

- Jak wygląda ktoś, kto czuje się onieśmielony?

*Przyjrzyjmy się dokładniej pieskowi. Zbliżcie się po cichu do okna zamku, żeby go nie przestraszyć jeszcze bardziej. Zobaczcie, jak on jest skulony, ma podwinięte pod siebie łapki, podkulony ogonek, patrzy w podłogę i się trzęsie.*

Zaproponuj dzieciom, żeby spróbowały przyjąć taką postawę, jak piesek i pokazać, jak wygląda ktoś onieśmielony. Następnie zapytaj:

- Jak się czuliście?
- Co się działo z waszymi głowami i plecami?
- Jakie mieliście miny?
- Może zauważyliście, że ludzie często się czerwienią, kiedy są onieśmieleni?
- A może ktoś z was poczuł, że robi się czerwony i jest mu gorąco na twarzy?

Możesz także zapytać dzieci, jak one się zachowują, kiedy są onieśmielone, np. kiedy przychodzą do ich domu nieznanne im osoby.

## POMAGAMY PIESKOWI PRZEZWYCIĘŻYĆ ONIEŚMIELENIE – ROZMOWA, NAGRYWANIE WYPOWIEDZI

Zachęć dzieci do działania:

*Jak my jako mieszkańcy Królestwa Uczuć moglibyśmy pomóc pieskowi przezwyciężyć onieśmienie i zapoznać się z nim? Jak moglibyśmy okazać mu troskę i serdeczność?*

### Okazujemy serdeczność – nagranie dodające otuchy

Porozmawiaj z dziećmi, nakieruj je na stwierdzenie, że troska i serdeczność to przeciwieństwo wyśmiewania czy jego onieśmienia. Podkreśl, że dodawanie otuchy nie może polegać na naciskaniu, żeby osoba onieśmielona jak najszybciej się przełamała i zaczęła nawiązywać kontakt. Zapytaj:

*Może ktoś chciałby coś powiedzieć pieskowi, co by było serdeczne i troskliwe? Możemy nagrać dla niego specjalną wiadomość od mieszkańców Królestwa Uczuć.*

Nagraj za pomocą telefonu lub dyktafonu wypowiedzi chętnych dzieci. Następnie odtwórz całość nagrania, trzymając telefon/dyktafon przy oknie zamku na planszy scenarii, tak aby wiadomość dotarła do wciąż onieśmielonego szczeniaczka.

### Okazujemy zrozumienie – rozmowa z onieśmielonym psem

Zachęć dzieci do aktywności:

*Może teraz piesek wygląda nieśmiało gdzieś zza zastony w oknie zamku i sprawdza, czy nadal wszyscy mieszkańcy na niego czekają. Jak możemy mu pokazać, że rozumiemy jego uczucie onieśmienia i też tak się czasem czujemy? Może wszyscy naraz pokażemy, jak wyglądamy, gdy jesteśmy onieśmieni?*

Możesz zasugerować dzieciom, aby opowiedziały o tym, jak sobie radzą z uczuciem onieśmienia i w ten sposób okazały pieskowi zrozumienie.

## JAK MOŻEMY PORADZIĆ SOBIE Z ONIEŚMIELENIEM? – ROZMOWA I ZACHĘCENIE DZIECI, BY DORADZIŁY PARZE KRÓLEWSKIEJ, JAK POMÓC PIESKOWI

Podsumuj sposoby na okazanie wsparcia, które do tej pory wykorzystaliście, chcąc pomóc pieskowi. Zachęć dzieci do podzielenia się doświadczeniami:

- Zastanówcie się, jakie sobie radzicie z onieśmieniem. Co wam pomaga w takiej sytuacji? Kto i jak wspiera was w przezwyciężaniu onieśmienia?

Poproś dzieci, aby jako mieszkańcy Królestwa porozmawiali z parą królewską i podzielili się swoimi propozycjami, co mogą zrobić, by ich piesek ośmielił się wyjść.

Podczas rozmowy zwracaj uwagę na odpowiedzi dzieci, szczególnie podkreślaj te, które są wyrazem troski i serdeczności, możesz je sparafrazować. Nakieruj rozmowę na takie zachowania, jak: niewyśmiewanie się, dawanie czasu na oswojenie się z sytuacją, niewstydzanie się i niezmuszanie do aktywności.

Podsumowując, powiedz, że różne osoby potrzebują różnych rozwiązań, różnych sposobów – komuś może pomóc minuta spokoju, ktoś inny potrzebuje wsparcia od osoby, która jest dla niego ważna, a niektórzy ośmielą się, gdy dostaną zapewnienie od obserwujących, że nie będą się z nich śmiali.



## DRUGA ZASADA – WPROWADZENIE ZASADY „STARAMY SIĘ BYĆ DLA SIEBIE SERDECZNI I NIE ZMUSZAĆ NIKOGO DO DZIAŁANIA WBREW SOBIE”

Zdejmij z planszy scenerii Kartę Zasad Królestwa Uczuć i powiedz:

- Zastanówmy się, jak my przeżywamy onieśmienie. Jakiego wsparcia w takiej sytuacji byśmy potrzebowali?

Po krótkiej rozmowie zaproponuj dzieciom sformułowanie drugiej zasady Królestwa Uczuć:

**Staramy się być dla siebie serdeczni i nie zmuszać nikogo do działania wbrew sobie.**

Postaraj się, żeby dzieci zrozumiały intencję zasady: Każdy z nas ma inne potrzeby i inną wrażliwość, więc potrzebuje innego sposobu okazywania empatii. Ważne jest to, żeby nie robić nic na siłę – nie zmuszać do wyjścia i odwazania się, nie ośmieszać, nie szantażować, nie przekupywać, tylko dać czas na przezwyciężenie onieśmienia i okazać zrozumienie oraz serdeczność.

Zachęć dzieci do odegrania w parach scenek, w których pokażą, jak można okazywać zrozumienie i serdeczność drugiej osobie, a także zaprezentują zachowania łamiące omówioną zasadę. Jeżeli zadanie okaże się zbyt trudne, dzieci mogą powrócić do omówienia tego, w jaki sposób zachowywały się wobec pieska, oraz wskazania tego, co im samym nie pomaga przezwyciężyć onieśmienia.

Po sprawdzeniu rozumienia zasady i omówieniu sposobów jej naruszenia zapisz ją na Karcie Zasad Królestwa Uczuć. Następnie przyczep Kartę do planszy scenerii.

## IMIĘ DLA PSA – ZABAWA SŁOWOTWÓRCZA

Powrót do opowiadania historii:

*Okazaliśmy pieskowi, mieszkańcowi Królestwa już tyle wsparcia i serdeczności. Czy myślicie, że już teraz się pojawi?*

Animując postaci królowej lub króla, przedstaw dzieciom psa:

*I oto czworonożny mieszkaniec naszego Królestwa! Taki był onieśmielony, kiedy zobaczył tak liczną grupę, że wołał się schować za drzwiami i tylko podglądać przez szparę, co robicie. W końcu jednak okazaliście mu tyle wsparcia i usłyszał od was tyle miłych słów, że już nie obawia się tak bardzo.*

Sięgnij po sylwetę psa i odegraj scenkę, w której pies zaczyna się powoli wychylać zza postaci króla, następnie ostrożnie bada okolicę, podchodzi do dzieci i nieśmiało wącha sylwetę ich postaci. Po zapoznaniu się z grupą piesek wraca do pary królewskiej. W imieniu królowej powiedz:

*Proszę pomóżcie nam nazwać pieska, bo byliśmy tak przejęci jego zachowaniem, że nie zdążyliśmy tego zrobić. Jak mamy dać mu na imię?*

Dzieci proponują imiona dla psa i grupa wspólnie wybiera jedno. Jeśli pojawią się problemy z podjęciem decyzji, przypomnij pierwszą zasadę w Królestwie Uczuć. Po dokonaniu wyboru wciel się w rolę królowej i powiedz:



*Bardzo wam dziękujemy... [tu wybrane imię] to piękne imię, naszemu psu też się podoba. Żeby wszyscy wiedzieli, jak się do niego zwracać, założymy mu obrozę z imieniem.*

Na obroży zapisz wybrane imię i przyczep ją do sylwety psa.

## ! GÓRA ONIEŚMIELENIA – WYSLUCHANIE EDYKTU KRÓLEWSKIEGO



Następnie w imieniu królowej przemów do mieszkańców:

*W podziękowaniu za to, jak pomogliście naszemu pieskowi pokonać onieśmienie, nazwę jedno ze wzgórz w naszym królestwie Górą Onieśmienia. Przekazuję wam, moi drodzy mieszkańcy, chorągiew z symbolem onieśmienia do zatknięcia na szczycie tej góry. Jeśli sami kiedykolwiek czuliście się onieśmieleni, możecie złożyć odcisk swojego palca na tej chorągwi. Żebyśmy nigdy nie zapomnieli, że każdy z nas doświadcza czasami tego uczucia, i wszyscy mają do tego prawo.*

Dzieci po kolei maczają kciuki w tuszu i robią odciski na chorągwi. Następnie wybierają wzgórze, które zostanie Górą Onieśmienia i przymocowują na jego szczycie chorągiew.

Wcielając się rolę króla lub królowej, zwróć się do dzieci:

*Wszyscy dzielni mieszkańcy naszego Królestwa, którzy zdobyli Górę Onieśmienia, dostają specjalną odznakę do przyklejenia na swojej Karcie Mieszkańca.*

Wyjmij z kufra Karty Mieszkańców i rozdaj je dzieciom wraz z odznakami. Daj dzieciom czas na ich przyklejenie do Kart Mieszkańca. Następnie w imieniu królowej powiedz:

*Chciałabym uroczystie ogłosić, że już za ... [określenie czasu, który pozostał do ostatnich zajęć, np. dwa tygodnie] razem będziemy organizować wielkie, radosne i pełne atrakcji urodziny naszego Królestwa Uczuć, na których bawić się będą mogli wszyscy mieszkańcy. Bardzo liczymy na to, że wszyscy zaangażujecie się w przygotowania i pomożecie nam stworzyć wspaniały program uroczystości.*

## ! MIESZKAŃCY WRACAJĄ DO DOMÓW – ZAKOŃCZENIE ZAJĘĆ

Kończąc zajęcia, poinformuj dzieci, że przygotowania do urodzin Królestwa rozpoczną się już wkrótce.

*Tymczasem nasze dzisiejsze przygody już się skończyły i mieszkańcy Królestwa wracają do swoich domów.*

Przyczep sylwety mieszkańców oraz pary królewskiej i szczeniaka do planszy scenerii, a Karty Mieszkańców Królestwa Uczuć schowaj do kufra.

## Po zajęciach – informacja dla rodziców i opiekunów



Po zakończeniu realizacji epizodu przekaz rodzicom lub opiekunom dzieci przygotowaną specjalnie dla nich informację, która umożliwi im kontynuację pracy, którą dzisiaj wykonałaś/wykonałeś z grupą. Znajdziesz ją [tutaj](#).



## I DRODZY RODZICE, DRODZY OPIEKUNOWIE!

Dzisiaj w ramach realizacji cyklu „W Królestwie Uczuć” na zajęciach rozmawialiśmy o nieśmiałości. Dzieci oswajały bajkowego przestraszonego pieska, który potrzebował czasu, żeby przestać się ich wstydzić. Zastanawialiśmy się z dziećmi, co mogłoby mu pomóc, żeby przestał się bać i mógł do nich wyjść, zacząć się z nimi swobodnie bawić.

Nieśmiałość to na pewnym etapie rozwoju naturalne zachowanie dziecka. Idąc do przedszkola po raz pierwszy, trudno mu się rozstać z rodzicem, bo to nowa dla niego sytuacja. Poznawanie świata jest dużo bezpieczniejsze, gdy dziecko może wrócić do rodzica i się za niego schować, żeby nabrać ponownie odwagi przed kolejną przygodą. To tak jak ten piesek, który jeszcze dzieci nie zna i nie od razu wybiegnie do nich, radośnie merdając ogonkiem. Problem pojawia się jednak, gdy nieśmiałość się powtarza i utrwała, utrudniając dziecku funkcjonowanie.

Nieśmiali są spokojni i pozornie nie stwarzają problemów wychowawczych. Jednak dla rodziców wstydliwego dziecka jest to istotny i ważny kłopot, gdy widzą, że brak mu jest beztroskiej radości i spontaniczności, a w jego życiu dominują negatywne emocje takie jak: lęk, poczucie niższości, niechęć i zazdrość.

Nieśmiałość ma swój cel. Onieśmielenie to bowiem instynktowny opór przed bliskością z nieznaną osobą. W początkach cywilizacji onieśmielenie służyło ochronie życia i zdrowia. Po dziś dzień ważne jest, żeby dzieci zachowywały czujność i wiedziały, komu ufać.

Drodzy rodzice, co możecie zrobić, gdy wasze dziecko jest na co dzień nieśmiałe? Najważniejsze, żeby nie nadawać dziecku etykiety „nieśmiały”. Może ono bowiem zidentyfikować się z tą postawą i uznać, że to jego stała cecha, na którą jest skazane. Bardziej pomocne jest opisowe określenie sytuacji – „Ono potrzebuje czasu, żeby się dobrze bawić”. Pokazuje to tymczasowość tego stanu i sygnalizuje nadzieję na zmianę.

Oswajanie dziecka z trudnymi dla niego sytuacjami najlepiej przeprowadzać metodą małych kroczków. Jeśli pojawi się stresowa sytuacja, to po prostu bądźmy przy dziecku i dajmy mu czas na oswojenie się z nią, nie poganiajmy, nie wywierajmy presji. Jeśli na przykład wstydzi się przywitać z cicią, nie nalegajmy. Jeśli na koniec wizyty poda jej rączkę na do widzenia, to będzie to już duże osiągnięcie. To nie wielkie przełomy, a właśnie drobne kroczki są podstawą przezwycięzania wstydliwości. Dostrzeżone przez rodziców i nazwane pozwolą dziecku uwierzyć we własne możliwości oraz zwiększą jego aktywność. Pokonywanie w ten sposób lęków i zahamowań podnosi samoocenę, a także daje nadzieję, że w kolejnych sytuacjach dziecko będzie mogło aktywniej uczestniczyć w zadaniach, które wcześniej były dla niego trudne.

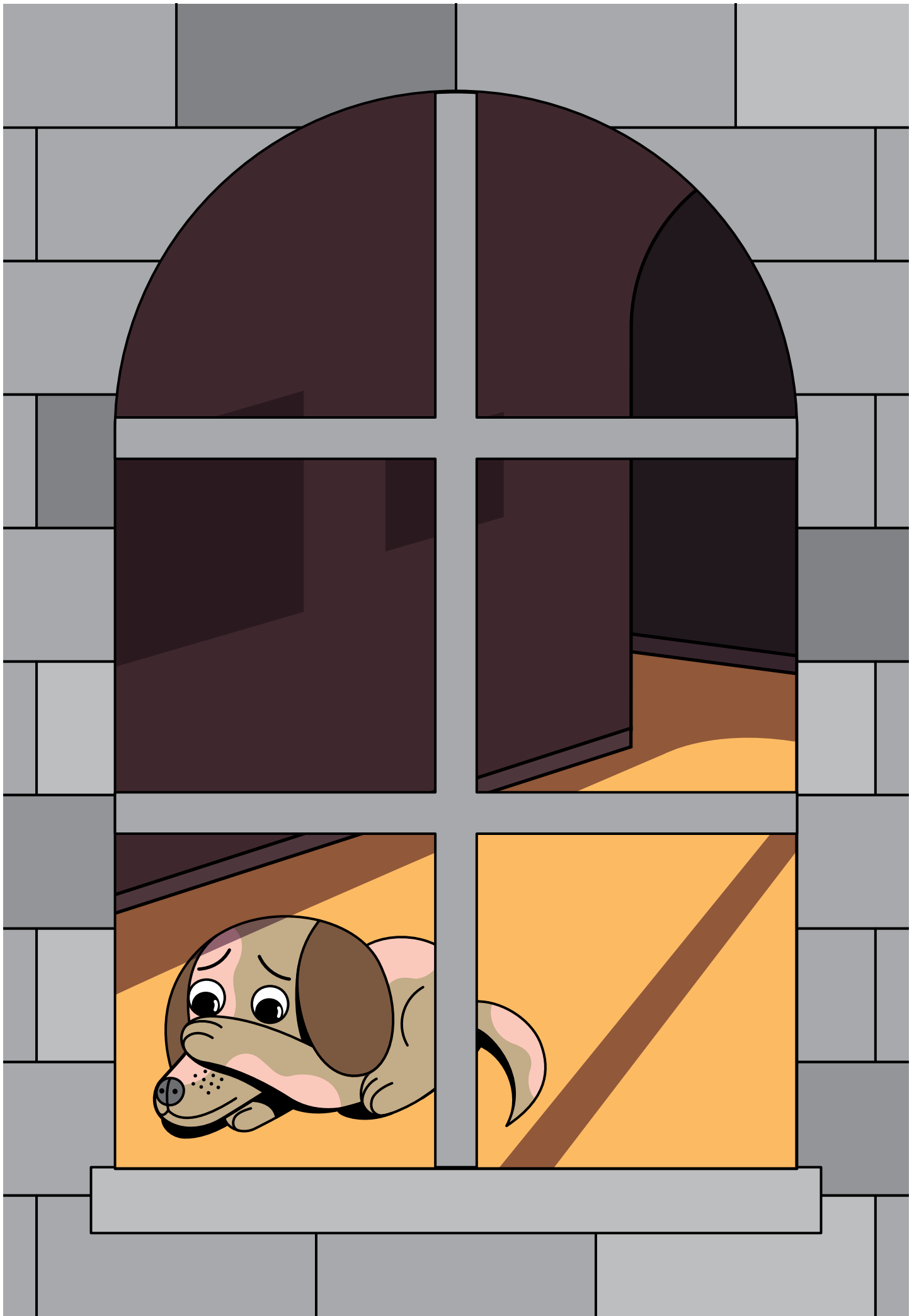
Kolejne zadania powinny być tworzone na miarę możliwości dziecka. Najważniejsza jest obecność rodzica, który widzi jego starania. Niech to będą najdrobniejsze czynności domowe, byle zauważone i docenione. To właśnie poczucie satysfakcji z własnych dokonań buduje samoocenę i pozwala wyjść ze strefy nieśmiałości. Pochwała i radość najbliższych, a przede wszystkim duma z samego siebie to motywacja do dalszych wysiłków.

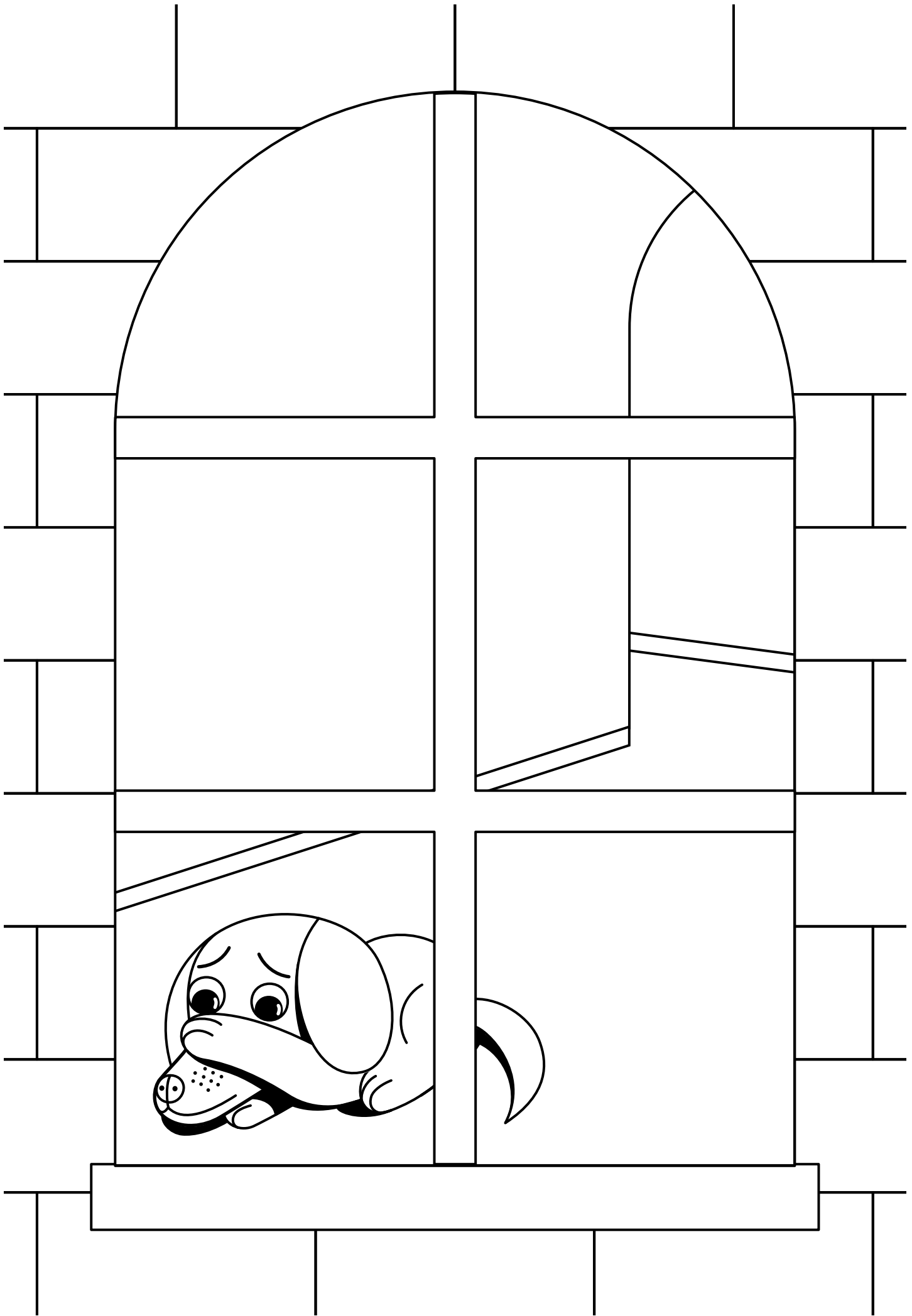
To, co nie jest pomocne, to porównywanie z innymi, ponieważ podcina skrzydła i odbiera wiarę w siebie. Można zamiast tego zauważyć pozytywne zachowanie innego dziecka i powiedzieć:

„Podobał mi się sposób, w jaki ten chłopiec podszedł do ciebie i zaprosił cię do wspólnej zabawy”.

Nie zawiera to oceny, a pokazuje, że takie zachowanie jest możliwe.

Wiara w siebie wykształca się w bezpiecznym klimacie szacunku i akceptacji. Poziom lęku maleje i pojawia się przestrzeń do wzmocnienia samooceny i wiary we własne siły w obliczu sytuacji, które kiedyś budziły lęk, a teraz ze spokojną asekuracją bliskich osób stają się wyzwaniem do pokonania.





# *Drodzy Mieszkańcy Królestwa Uczuć!*

*Prosimy Was o zgromadzenie się  
po śniadaniu na placu przed zamkiem.  
Mamy Wam coś ważnego do ogłoszenia.*

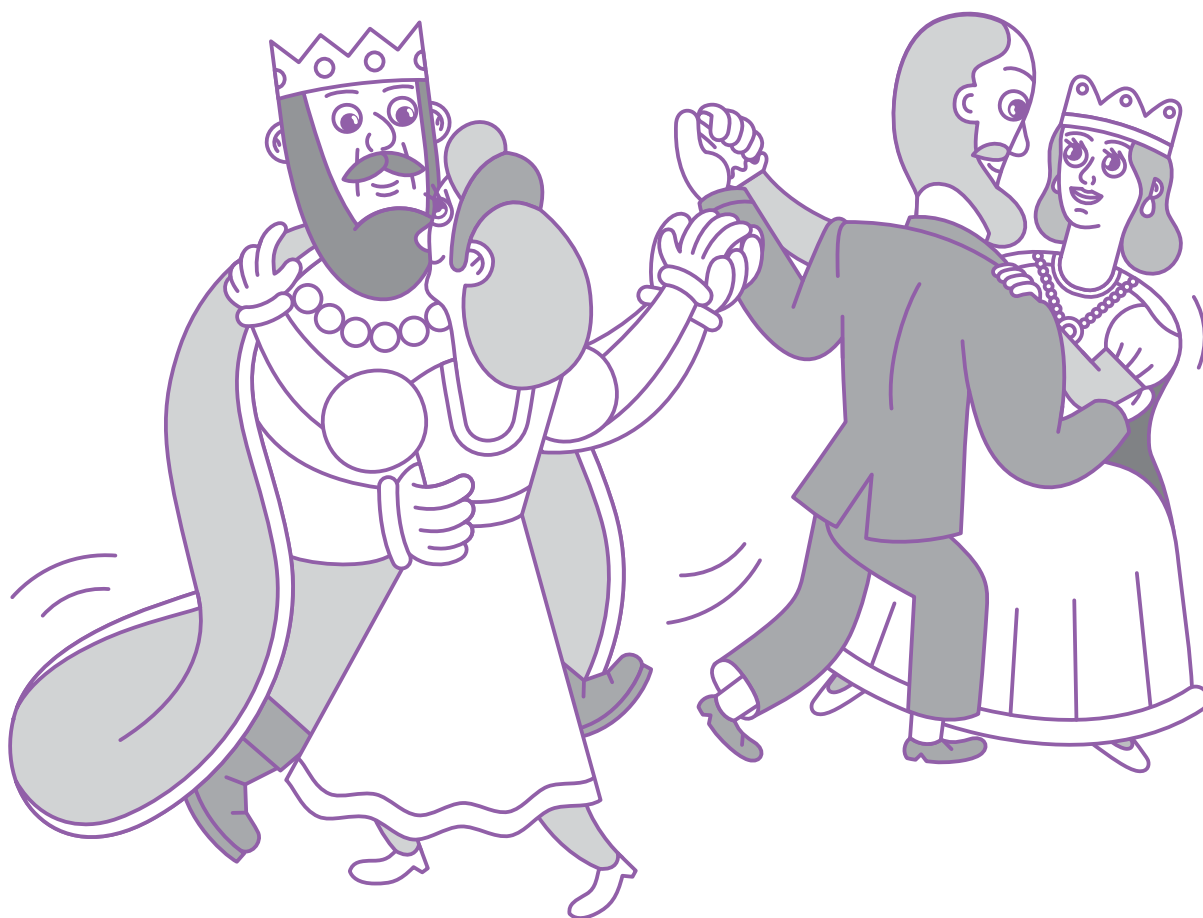
*Wasza Królowa  
i Wasz Król*

SCENARIUSZ 4 z 10

# W KRÓLESTWIE UCZUĆ

RADOŚĆ

## *Radość w Królestwie*



## KARTA SCENARIUSZA

### Zapis do dziennika

#### CEL ZAJĘĆ

Rozpoznawanie, nazywanie i okazywanie radości



#### AKTYWNOŚCI

- List od króla – odczytanie listu z podziękowaniem. Rozmowa o radości i sposobach jej okazywania.
- Taniec radości – zabawa ruchowa z muzyką. Nazywanie części ciała. Ćwiczenie koordynacji ruchowej.
- Co wywołuje w nas radość? – praca plastyczna w grupie. Tworzenie plakatu.
- Muzyka radości – zabawa ruchowa. Rozwijanie umiejętności muzycznych. Kształcenie słuchu muzycznego.
- Gdzie jest pies? – refleksja. Rozpoznawanie uczuć i emocji na podstawie zachowań.
- Trzecia zasada – wprowadzenie zasady: „Okazujemy radość, pamiętając, że nie jesteśmy sami”.
- Góra Radości – wystuchanie edyktu królewskiego, złożenie odcisku palca na chorągwi i otrzymanie odznaki do Karty Mieszkańca.
- Wycieczka na Górę Radości – opowieść animowana.

#### REALIZOWANE PUNKTY PODSTAWY PROGRAMOWEJ WYCHOWANIA PRZEDSZKOLNEGO

II.1, II.2, III.4, II.9, III.6, III.7, III.8

### Co się dzieje w tym epizodzie?

Dzieci przychodzą na zajęcia i znajdują przy domach swoich postaci karteczki z podziękowaniami od pary królewskiej. Otrzymują także list skierowany do wszystkich mieszkańców, w którym królowa i król informują ich, jak wielką radość czują, widząc, że w Królestwie mieszkają tak serdeczni ludzie. Król zaprasza mieszkańców do wspólnego tańca radości. Dzieci rozmawiają o tym, co im sprawia radości i razem przygotowują plakat. Następnie każdy mieszkaniec królestwa tworzy własny prosty instrument muzyczny i wykorzystuje go do okazania radości. Po chwili wesolej głośnie zabawy dzieci zauważają, że piesek pary królewskiej się schował. Rozmawiają o możliwych powodach zachowania szczeniaka i poznają trzecią zasadę Królestwa, mówiąc o tym, że nawet kiedy jest nam bardzo wesoło i dajemy wyraz swojej radości, musimy pamiętać o tym, że są wokół nas inni, którzy mogą potrzebować spokoju i mają do niego takie samo prawo jak my do radości. Na koniec zajęć para królewska upamiętnia wydarzenie tego dnia, nazywając kolejne wzniesienie w królestwie Górą Radości i przekazując mieszkańcom odznaki „Wiem, co to jest radość” do wklejenia do Karty Mieszkańca.

### Przygotowanie do zajęć

#### ŚRODKI DYDAKTYCZNE

- list od pary królewskiej

- szablon chorągwi
- szablon odznaki „Wiem, co to jest radość”
- kufer
- Karta Zasad Królestwa Uczuć
- Karty Mieszkańców Królestwa Uczuć
- wypisane odręcznie małe karteczki z podziękowaniami
- koperta
- nagranie wesołej skocznej muzyki
- urządzenie do odtworzenia nagrania
- kartki papieru (format A6)
- materiały potrzebne do wykonania prostych instrumentów muzycznych (według Twojego pomysłu) lub gotowe instrumenty
- arkusz papieru (format A2)
- tusz i gąbka
- klej

## Przygotowanie scenerii i rekwizytów



Zgromadź materiały potrzebne do zrobienia instrumentów muzycznych oraz wydrukuj instrukcje ich wykonania. Przygotuj list od pary królewskiej i schowaj go w kopercie zaadresowanej do wszystkich mieszkańców Królestwa.

Przed rozpoczęciem zajęć przyczep do domów na planszy scenerii karteczki z podziękowaniami dla postaci, które w nich mieszkają, a w pobliżu domów umieść kopertę z listem. Przygotuj urządzenie do odtwarzania muzyki i wybrane nagranie.



## PRZEBIEG ZAJĘĆ

### LIST OD KRÓLA – ODCZYTANIE LISTU Z PODZIĘKOWANIEM

Rozpocznij zajęcia od skierowania uwagi dzieci na planszę scenerii:

- Czy coś się zmieniło w Królestwie Uczuć? Czy chcecie wiedzieć, co jest napisane na tych karteczkach?

Podchodź po kolei do każdego domu, pytaj, kto tu mieszka i odczytuj mieszkańcom karteczkę, która jest przyklejona obok ich siedziby. Następnie zwróć uwagę na list, mówiąc:

- A co tutaj mamy? To koperta zaadresowana do mieszkańców Królestwa Uczuć. Otwieramy?

Poproś dzieci, żeby usiadły. Zdejmij kopertę z planszy, wyciągnij z niej list i odczytaj na głos.

*Drodzy Mieszkańcy Królestwa Uczuć!*

”

*Bardzo Wam dziękujemy za troskę i wsparcie, jakie okazaliście naszemu ukochanemu psu, kiedy przeżywał chwilę onieśmienia. Ucieszyliśmy się, że w Królestwie mieszkają tak serdeczni ludzie. W nocy z radości nie mogliśmy zasnąć i stworzyliśmy muzykę, do której tańczyliśmy w zamku. Chcieliśmy się z Wami podzielić tą radością. Zapraszamy Was do tańca radości!*

”

*Wasza Królowa i Wasz Król*

### TANIEC RADOŚCI – ZABAWA RUCHOWA Z MUZYKĄ

Włącz skoczną wesołą muzykę, o szybszym tempie i zaproś dzieci do zabawy:

- Pokażcie, jak się zachowuje człowiek, który jest radosny. Pokażcie, jak się cieszy wasza głowa. A jak się cieszą wasze plecy, ręce, nogi, kolana itd. A na zakończenie jeszcze raz pokażcie, co robi człowiek, który się cieszy.

Podczas wykonywania kolejnych etapów ćwiczenia zwróć uwagę, żeby dzieci okazywały ekspresję za pomocą wymienianych części ciała.

### CO WYWOŁUJE W NAS RADOŚĆ? – PRACA PLASTYCZNA W GRUPIE

Po tańcu radości czas na refleksję. Zapytaj dzieci:

- Co wam sprawia radość? Co powoduje, że się cieszyacie?

Rozdaj dzieciom niewielkie kartki papieru (format A6) i poproś, aby narysowały to, co ostatnio sprawiło im największą radość. Gotowe prace przyklejcie na dużym arkuszu papieru (co najmniej A2), a następnie nadajcie tytuł każdemu rysunkowi, np. „Wyprawa do wesołego miasteczka”, i stworzonemu w ten sposób plakatowi, np. „Nasze źródła radości”. Zapisz tytuł na plakacie i podpisz każdy rysunek. Powieś plakat w widocznym miejscu.

## | MUZYKA RADOŚCI – ROZWIJANIE UMIEJĘTNOŚCI MUZYCZNYCH

Animując sylwety królowej i króla, zaprosz dzieci do zabawy:

*Gdybyście mieli skomponować muzykę radości, jak ona by brzmiała? Skoro już wiemy, co nam sprawia radość, każdy z mieszkańców Królestwa może mieć swój własny instrument i skomponować swoją muzykę radości.*

Każde dziecko tworzy jeden prosty instrument według instrukcji (np. marakasy czy bębenek) z materiałów przyniesionych przez nauczyciela. Poproś dzieci, żeby wykorzystały stworzone przez siebie instrumenty do wyrażenia radości, którą odczuwały w sytuacji narysowanej przez siebie na plakacie. Zachęć je do aktywności ruchowej, grania, tańczenia, śpiewania i podskakiwania. Pozwól, aby przez chwilę w sali zapanował radosny chaos i wrzawa. Wykorzystaj to, że dzieci są zajęte okazywaniem radości i zdejmij z planszy scenerii sylwetę psa, a następnie schowaj ją na przykład za szafką w taki sposób, żeby wystawał tylko ogon.

## | GDZIE JEST PIES? – REFLEKSJA

Poproś dzieci o zakończenie radosnej zabawy. Usiądźcie razem w kręgu przed planszą scenerii. Rozpocznij rozmowę:

- Co czuliście, grając, śpiewając i tańcząc? Co było dla was najprzyjemniejsze?

Jeśli dzieci same nie spostrzegą braku sylwety psa, zwróć im na to uwagę, używając sylwet pary królewskiej:

*Zobaczcie, nasz szczeniak chyba zniknął. Co się mogło z nim stać? Czy widzicie go gdzieś?*

Pokieruj rozmowę, tak żeby dzieci zauważyły ukrytego psa i zaczęły zastanawiać się, dlaczego się schował:

*Czy myślicie, że on także cieszył się w trakcie naszej zabawy? Czy może coś go przestraszyło? Coś mu mogło przeszkadzać?*

Rozmowa powinna doprowadzić do wniosku, że pies mógł się przestraszyć głośnych dźwięków i chaosu, mógł je odczuwać jako nieprzyjemne, mimo że dzieci dobrze się bawiły. Jeśli dzieci same poczują taką potrzebę, pozwól im przeprosić pieska. Jeśli nie, naprowadź je na to, pytając, jak można się zachować, kiedy komuś sprawiło się przykrość, nawet niechcący.

## | TRZECIA ZASADA – WPROWADZENIE ZASADY „OKAZUJEMY RADOŚĆ, PAMIĘTAJĄC, ŻE NIE JESTEŚMY SAMI”



Zdejmij z planszy Kartę Zasad Królestwa Uczuć i rozpocznij rozmowę z dziećmi, animując postaci pary królewskiej:

*Dzisiaj przeżyliśmy wiele radosnych chwil i wiemy już, co nam sprawia radość. Zauważyliście również, że tak jak królewski piesek, czasami druga osoba nie podziela naszej radości i sposób, w jaki ją wyrażamy, może być dla niej źródłem nieprzyjemnych uczuć, może komuś przeszkadzać. To nie znaczy, że nie możemy się cieszyć i tego okazywać, ale warto zwracać uwagę na to, czy nie robimy komuś przykrości i nie przeszkadzamy. Przecież moglibyśmy grać trochę ciszej lub iść do innej sali. Ustalmy więc kolejną zasadę naszego Królestwa: **Okazujemy radość, pamiętając, że nie jesteśmy sami.***

Omów z dziećmi tę zasadę, wyjaśnij, że mamy prawo okazywać radość, ale z uwzględnieniem tego, że wokół nas są inne osoby i zwierzęta, którym nie powinniśmy przeszkadzać, bo mają prawo do spokoju, a nie wszyscy w ten sam sposób odbieramy hałas, niektórzy są na niego bardziej wrażliwi. Możesz poprosić dzieci o podanie przykładów sytuacji, w których okazywana przez nie radość przeszkadzała komuś. Po upewnieniu się, że wszyscy dobrze rozumieją nową zasadę, zapisz ją na Karcie Zasad, a następnie przyczep Kartę do planszy scenarii.

## I GÓRA RADOŚCI – WYSLUCHANIE EDYKTU KRÓLEWSKIEGO



Wciel się w rolę królowej i powiedz:

*Na pamiątkę tego radosnego dnia proponuje nazwanie kolejnego wzniesienia w Królestwie Górą Radości. Przygotowałam chorągiew, na której każdy, kto doświadczył radości, może odcisnąć swój palec.*

Gdy wszyscy złożą odciski palców na chorągwi, wyjmij Karty Mieszkańców z kufra i rozdaj dzieciom wraz z odznakami „Wiem, co to jest radość”. Daj dzieciom czas na przyklejenie odznaki do karty.

## I WYCIECZKA NA GÓRĘ RADOŚCI – OPowieść ANIMOWANA

Zaproponuj dzieciom wyprawę na szczyt Góry Radości. Poproś, by wstały i postarały się pokazywać gestami oraz ruchami, kolejne działania i odczucia uczestników wyprawy, a następnie rozpocznij odczytywanie opowieści:

*Wesoło, dziarskim krokiem idziemy przez Królestwo. Trzymamy chorągiew Góry Radości. Idziemy pod górkę, wysoko podnosimy nogi. Ale ta góra stro- ma! Jest nam coraz ciężiej tak maszerować, mamy coraz mniej siły, choć nadal uśmiechamy się. I w końcu... Tak jest! Sukces! Doszliśmy na sam szczyt góry. Zatkniemy chorągiew. Rozejrzyjmy się dookoła: jakie piękne to nasze Królestwo! Wzdychamy z zachwytem i patrzymy w prawo, teraz w lewo i za siebie. Skoro już nazwaliśmy górę i ustawiliśmy chorągiew, możemy wracać do domu: zbiegamy szybko, na palcach, na sam dół. Mamy świetne humory!*

## I MIESZKAŃCY WRACAJĄ DO DOMÓW – ZAKOŃCZENIE ZAJĘĆ

Podziękuj dzieciom za uczestnictwo w kolejnej przygodzie w Królestwie Uczuć. Przyczep sylwetki mieszkańców oraz pary królewskiej i szczeniaka do planszy scenarii, a Karty Mieszkańców Królestwa Uczuć schowaj do kufra.

## Po zajęciach – informacja dla rodziców i opiekunów



Po zakończeniu realizacji epizodu przekaz rodzicom lub opiekunom dzieci przygotowaną specjalnie dla nich informację, która umożliwi im kontynuację pracy, którą dzisiaj wykonałaś/wykonałeś z grupą. Znajdziesz ją [tutaj](#).



## | DRODZY RODZICE, DRODZY OPIEKUNOWIE!

Dzisiaj w ramach realizacji cyklu „W Królestwie Uczuć” na zajęciach rozmawialiśmy o radości. Razem z parą królewską i pieskiem dzieci poznawały źródła swoich radości, zrobiły własne instrumenty muzyczne i wymyśliły taniec radości.

Radość wyrażana poprzez zabawę stymuluje poznawczy, emocjonalny i społeczny rozwój dziecka, wpływa również pozytywnie na rozwój mózgu. To jest udowodnione naukowo, a nam wydaje się, że dziecko tylko się bawi. Oto, ile można zyskać dzięki zabawie. Według współczesnych psychologów zabawa jest społeczną funkcją kształtującą osobowość: „uczy dawać, brać, dzielić się, współpracować i podporządkowywać swoją osobowość grupie”<sup>1</sup>. Uczy też samooceny, zdrowego podejścia do zwycięstw i przegranych, kształtuje kreatywność i twórcze myślenie. Zabawa zbliża, wzmacnia relacje, zwiększa wzajemną otwartość. Doświadczenie radości otwiera dostęp do innych pozytywnych emocji, pomaga być bardziej optymistycznym i spontanicznym. Dzięki temu dziecko czuje się ważne, wartościowe, kochane, bezpieczne, zrozumiane, pewne siebie i spełnione. Radość ma też właściwości regenerujące, działa jak antidotum na stres. Gdy się śmiejemy, zmienia się poziom hormonów, zmniejszając napięcie w sytuacjach stresowych.

Wspierając dzieci w kształtowaniu wymienionych umiejętności, zwiększamy ich szanse na to, że wyrosną na ludzi świadomych swoich uczuć i potrzeb, radzących sobie w sytuacjach kryzysowych i dzięki wierze w siebie zmotywowanych do realizacji wyznaczanych sobie samodzielnie celów oraz dbających o to, żeby oprócz pracy w ich życiu był też czas na regenerację, relaks i pasję. Czego chcieć więcej? Radosna zabawa to jest kapitał na całe życie.

Nie ma aż takiego znaczenia, jakie zabawki damy dziecku ani to, w jakie superinteresujące miejsca zabaw je zabieramy. Najważniejsza jest dla dzieci nasza uwaga i zainteresowanie. Zabawa to nie zadanie do wykonania. Po prostu bądź, towarzysz, patrz, co dziecko robi, słuchaj – tyle i aż tyle. Dla dziecka jest ważne, żebyśmy byli obok niego i mu towarzyszyli w tym, co robi. Podążanie w zabawie za dzieckiem i spokojny, empatyczny kontakt budują w nim poczucie wartości i sprawczości. Wzmacniaj twórcze pomysły dziecka, nie wyręczaj, nie poprawiaj, nie koryguj. Pozwól dziecku eksperymentować i fantazjować. W grach nie rywalizuj, ani nie dawaj forów. Takie sytuacje pomagają dziecku oswoić się z tym, że w życiu raz się wygrywa, a raz przegrywa. Twoim zadaniem jako rodzica jest w zabawach wyłapywać uczucia i emocje dziecka oraz je nazywać, a nie im przeciwdziałać. W ten sposób dziecko uczy się, co przeżywa, staje się świadome tego, co się z nim dzieje i wie, że może sobie ze swoimi emocjami poradzić.

Źródłem radości może być wykonywanie domowych obowiązków razem z Tobą. Wspólne sprzątanie, gotowanie lub majsterkowanie. Może być ono pretekstem do rozmowy, wspierania dziecka w tym co potrafi, doceniania jego starań, nawet jeśli takie wspólne zadanie szybko mu się znudzi. Jeśli skojarzy razem spędzony czas z czymś radosnym, jest szansa, że będzie mieć motywację, żeby powtarzać to doświadczenie. To nadzieja na przyszłe dobre kontakty z nastolatkiem, bo dziecko prędzej czy później dorośnie. Działajcie więc już teraz!

<sup>1</sup>Elizabeth Hurlock, *Rozwój dziecka*, PWN, Warszawa 1960, s. 426.

Nieoceniona jest rola zabaw ruchowych. Gdy dzieci biegają, to czasem muszą się w zabawie zatrzymać bez ruchu, chociażby zabawa w chowanego czy w berka. Sprawia to, że mózg musi tak zarządzić wszystkimi częściami ciała, żeby się nie ruszały. Wydaje się, że jest to banalna czynność, a tymczasem pomaga trenować umiejętność kontroli własnego ciała. Przygotowuje to do zastygnięcia na 45 minut w szkolnej ławce, a to jest nie lada wyzwanie. Kolejnym zadaniem jest utrzymanie uwagi bez rozpraszania się. Dzięki temu dziecko da radę posłuchać tego, co mówi do niego nauczyciel, zrozumieć i zapamiętać przekaz. To jest też efekt tego, co dziecko wyćwiczyło podczas zabaw. Kolejna umiejętność to kontrola emocji. Wszystkie te umiejętności – kontrolę ciała, uwagi i emocji – dzieci trenują podczas zabawy, aby potem łatwiej im było sprostać pojawiającym się przed nimi zdaniami edukacyjnym.

Rodzicu, zabawa jest równie istotna jak przytulanie, wieczorne czytanie książeczki czy rozmowa z dzieckiem, nie mówiąc już o uczeniu pisania czy czytania. To najlepszy czas do przekazania naszym dzieciom, że są kompetentne i wartościowe. Bywa, że niełatwo jest nam zaufać dzieciom i podążać za nimi, bo na przykład wynieśliśmy nakazująco-kontrolny i obojętny na sferę uczuć wzorzec wychowawczy ze swoich domów. Sami mamy więc zadanie do wytrenowania – empatycznie i spokojnie, z zaufaniem do dziecka towarzyszyć mu w wybranej i zaproponowanej przez nie zabawie, czerpiąc z tego radość. Pozwólmy również sobie samym korzystać z dobrodziejstw zabawy – polepszenia pamięci i koncentracji oraz redukcji stresu! Powodzenia!

*Drodzy Mieszkańcy  
Królestwa Uczuć!*

*Bardzo Wam dziękujemy za troskę i wsparcie, jakie okazaliście naszemu ukochanemu psu, kiedy przeżywał chwilę onieśmielenia. Ucieszyliśmy się, że w Królestwie mieszkają tak serdeczni ludzie. W nocy z radości nie mogliśmy zasnąć i stworzyliśmy muzykę, do której tańczyliśmy w zamku. Chcieliśmy się z Wami podzielić tą radością. Zapraszamy Was do tańca radości!*

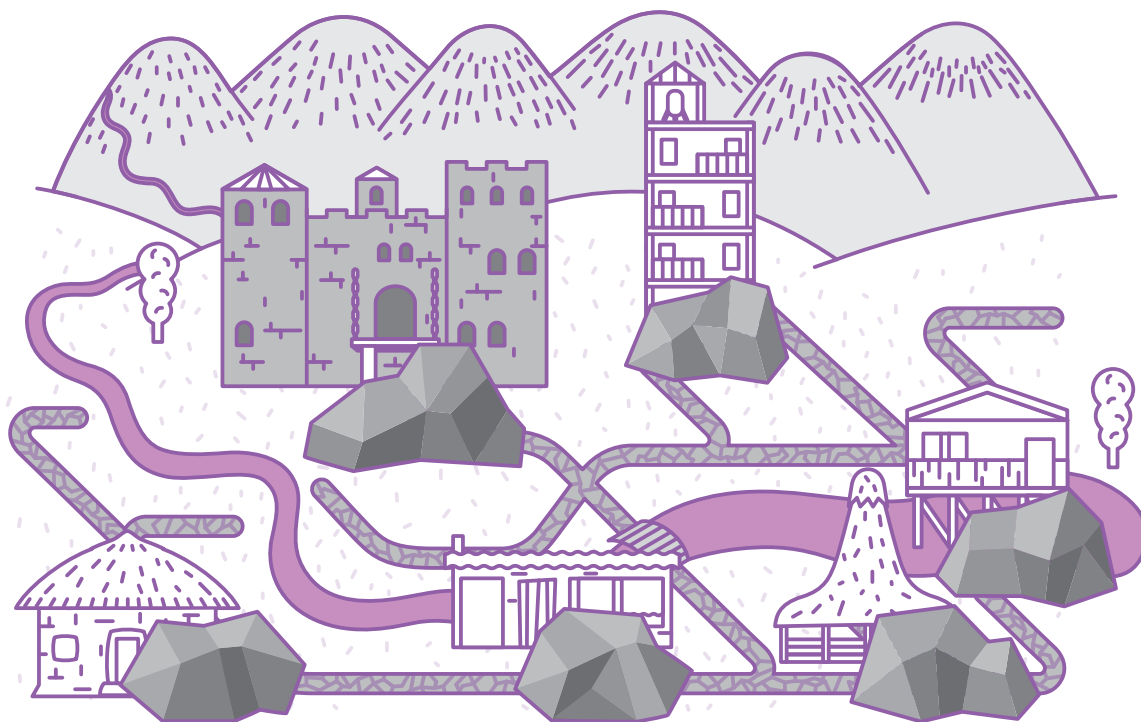
*Wasza Królowa  
i Wasz Król*

SCENARIUSZ 5 z 10

# W KRÓLESTWIE UCZUĆ

POCZUCIE MOCY

## *Królestwo zaklęte w kamienie*



## KARTA SCENARIUSZA

### Zapis do dziennika

#### CEL ZAJĘĆ

Wzmacnianie poczucia własnej wartości oraz wzbudzanie poczucia sprawczości



#### AKTYWNOŚCI

- Kamienie i kamyczki – ćwiczenie uważności i umiejętności opisywania. Wzbogacanie słownictwa.
- Kamieniejemy – zabawa ruchowa. Rozmowa na temat odczuć wywołanych przez zabawę.
- Rozmowa z kamieniem – zabawa z elementami dramy. Personifikacja kamieni. Pobudzanie wyobraźni i kreatywności.
- Co może kamień, a czego nie może? – zabawa ruchowa.
- Czwarta zasada – wprowadzenie zasady: „Możemy robić wiele rzeczy, ale pamiętamy przy tym o bezpieczeństwie swoim i innych”.
- Mamy tę moc – zabawa ruchowa.
- Góra Mocy – wystuchanie edyktu królewskiego, złożenie odcisku palca na chorągwi i otrzymanie odznaki do Karty Mieszkańca Królestwa Uczuć.

#### REALIZOWANE PUNKTY PODSTAWY PROGRAMOWEJ WYCHOWANIA PRZEDSZKOLNEGO

II.9, II.10, III.7, III.8, III.9

### Co się dzieje w tym epizodzie?

W Królestwie Uczuć wydarzyło się coś niezwykłego... Wszyscy mieszkańcy zamienili się w kamienie! Dzieci w czasie zajęć będą się zastanawiać, jaka jest różnica między kamieniami a ludźmi, i jakie znaczenie ma możliwość samodzielnego podejmowania działań. Przyjrzą się uważnie kamieniom, spróbują je naśladować, zastygnać w bezruchu i rozśmieszyć kamień. Określają, jakie są różnice między możliwościami kamieni i ludzi. Podczas zabawy ustalają także kolejną zasadę panującą w Królestwie, która brzmi: „Możemy robić wiele rzeczy, ale pamiętamy przy tym o bezpieczeństwie swoim i innych”. Na koniec zajęć dzieci zdecydują, czy wolą być ludźmi i móc działać, czy chcą pozostać kamieniami, które nie mają żadnej mocy sprawczej. Zdejmą zaklęcie ze swoich postaci, pokazując, jaką moc ma działanie człowieka. Dla upamiętnienia tego doświadczenia kolejne wzniesienie zostanie nazwane Górą Mocy, a mieszkańcy dostają odznaki „Wiem, co to jest poczucie mocy”.

### Przygotowanie do zajęć

#### UWAGA!

Epizod 5. jest propozycją zajęć z dziećmi w starszych grupach przedszkolnych. Zachęcamy, abyś samodzielnie oceniła/ocenił, czy Twój podopieczni radzą sobie już na tyle dobrze z zadaniami wymagającymi symbolicznego i abstrakcyjnego myślenia, aby w pełni skorzystać z proponowanych aktywności. Realizacja tego epizodu nie





jest niezbędna, aby przygody dzieci w Królestwie Uczuć układały się w spójną historię. Jeśli jednak zdecydujesz, że nie będziesz go realizować, zwrócić uwagę na podsumowania w kolejnych epizodach, aby nie nawiązywać do doświadczenia kamieni jako przeciwieństwa ludzi.

## ŚRODKI DYDAKTYCZNE

- szablon chorągwi
- szablon odznaki „Wiem, co to jest poczucie mocy”
- kufer
- Karta Zasad Królestwa Uczuć
- Karty Mieszkańców Królestwa Uczuć
- wycięte z papieru kamienie
- niewielkie kamienie
- woreczek
- szarfa lub opaska
- lina
- tusz i gąbka
- klej

## Przygotowanie scenerii i rekwizytów

Przed zajęciami zdejmij z planszy scenerii sylwetę wszystkich postaci i schowaj je do kufra, a w ich miejsce przyczep wycięte z papieru kamienie. Przygotuj woreczek z rzeczywistymi kamieniami.



## PRZEBIEG ZAJĘĆ

### CO SIĘ MOGŁO WYDARZYĆ? – WPROWADZENIE DO ZAJĘĆ

Dzieci wchodzi do sali i zauważają, że zamiast ich postaci w Królestwie pojawiły się kamienie. Zapytaj, co się mogło wydarzyć:

- Co się stało z ludźmi? Co się stało z królową, królem i ich psem?

Dzieci dzielą się swoimi pomysłami. Sprawa pozostaje niewyjaśniona.

### KAMIEŃ I KAMYCZKI – ĆWICZENIE UWAGAŃSI I UMIEJĘTNOŚCI OPISYWANIA

Usiądź z dziećmi w kręgu. Wysyp na środek kamienie z woreczka i poproś, aby każdy wziął jeden. Zwróć uwagę na bezpieczeństwo:

- Trzymamy je w obu dłoniach, tak aby nam nie wypadły i nie zrobiły krzywdy koledze lub koleżance.

Jeśli masz już wypracowane w swojej grupie zasady bezpieczeństwa, zanim rozpoczniesz, warto, byś uprzedziła/ uprzedził dzieci, że w czasie tej przygody w Królestwie Uczuć także obowiązują te zasady. Możesz je także ponownie krótko omówić z dziećmi.

Następnie powiedz:

- Wszyscy mamy teraz nasze kamienie. Zamknijcie oczy. Pomyślcie, ale na razie nie mówcie: jaki ten kamień jest w dotyku. Czujecie jego temperaturę? Jest chłodny? Gładki czy raczej chropowaty? Poczujcie jego ciężar. Czy czujecie, jak cięży wam w dłoni? Ostrożnie przełóżcie teraz kamień do jednej dłoni. Wyciągnijcie obie ręce przed siebie. Czy czujecie, jak są napięte mięśnie w ręce z kamieniem? Ściśnijcie teraz kamień w dłoni. Czy czujecie, jaki jest twardy? Spróbujcie zacisnąć na kamieniu palce. Czy zagłębią się w kamień? Czy jak zaciśnięcie rękę mocniej, to kamień zmieni kształt, ugnie się pod naciskiem? Jaką teraz kamień ma temperaturę? Czy jest cieplejszy niż na początku ćwiczenia? Czy taki sam? Możecie już otworzyć oczy. Połóżcie kamienie przed sobą.

Możesz to ćwiczenie rozwinąć i zachęcić dzieci, aby po otwarciu oczu bardzo uważnie przyjrzały się swoim kamieniom. Określiły, jaki mają kolor i kształt, czy mają jakieś szczególne cechy. Po kilku minutach obserwacji poproś dzieci, żeby włożyły kamienie do woreczka, następnie pomieszaj je i ponownie wysyp. Niech dzieci odnajdą swoje kamienie.

Zachęć dzieci do rozmowy:

- Wyobraźcie sobie, że jesteście kamieniami. Niech każdy z was pomyśli: jak się czuje, co się z nim dzieje, czy czuł się już kiedyś jak kamień.

Zaproś dzieci do rozmowy zgodnie z pierwszą zasadą Królestwa Uczuć (Słuchamy siebie nawzajem).

## | KAMIENIEJEMY – ZABAWA RUCHOWA

Przed rozpoczęciem zabawy zbierz kamienie z podłogi, schowaj je do woreczka i odłóź na bok. Zaprosz dzieci do zabawy, podczas której przez chwilę będą kamieniami. To wersja zabawy w berka. Wyznaczonej osobie – berkowi – daj szarfę lub opaskę. Na sygnał dzieci zaczynają biegać po sali, a ten, kogo dotknie berek, kamienieje, czyli zastyga w jednej pozycji i nie może się poruszyć. Skamieniałą osobę może odczarować ktoś, kto nie został jeszcze złapany przez berka, musi jej dotknąć i powiedzieć: „Poczuj!”. Jeśli berek poczuje się zmęczony, możesz wyznaczyć do tej roli inną osobę. Po zabawie zapytaj dzieci:

- Jak się czuliście, kiedy berek zmienił was w kamienie i musieliście zastygnąć?

Podsumowując zabawę, zwróć uwagę dzieci na to, że działanie, poruszanie się pozwala nam wpływać na otoczenie – tak jak wpływ na dalszy przebieg zabawy miały osoby, które mogły odczarować koleżanki i kolegów. Kiedy zaś zastygamy jak kamienie, przestajemy mieć wpływ, musimy czekać, aż ktoś dla nas coś zrobi, ktoś nas odczaruje. Zapytaj dzieci:

- Wolicie działać i mieć wpływ, czy uważacie, że lepiej jest czekać, aż ktoś coś z wami zrobi? Zdecyduje za was, co się będzie dalej działo?

Zachęć dzieci do krótkiej aktywności (2 minuty):

- Pokażcie, jak to jest móc się ruszać.

## | ROZMOWA Z KAMIENIEM – ZABAWA Z ELEMENTAMI DRAMY

Zaproponuj sprawdzenie, czy można z kamieniami nawiązać kontakt tak jak z koleżanką czy kolegą. Dzieci z powrotem biorą swoje kamienie i znajdują sobie wygodne miejsca do siedzenia. Poproś, aby spróbowały:

- przywitać się z kamieniem i uzyskać od niego odpowiedź;
- rozweselić kamień, opowiadając mu dowcip lub w jakiś inny sposób wywołać u niego radość;
- wzruszyć kamień – opowiadając mu jakąś krótką smutną historię czy śpiewając smutną piosenkę, niech sprawdzą, czy kamień uroni łzę.

Następnie powiedz:

- Czy wasze kamienie zareagowały? Czasami mówi się, że ktoś zachowuje kamienną twarz. To właśnie oznacza, że nie okazuje żadnych uczuć, nie da się go poruszyć ani dowcipami, ani smutnymi piosenkami. Zauważcie, że my jako ludzie czujemy i doświadczamy różnych emocji, co sprawia, że na przykład przygody, które przeżywamy, nabierają znaczenia – zapamiętujemy je, rozmawiamy o nich z przyjaciółmi, możemy opowiedzieć innym o tym, co przeżyliśmy. Dzięki temu, że czujemy emocje, możemy śmiać się do rozpuku, płakać, przytulać się i okazywać miłość. Odczuwanie emocji pozwala nam budować relacje z innymi ludźmi i reagować na to, co się wokół nas dzieje.

Poproś dzieci o zaprezentowanie sposobów okazywania emocji:

- Pokażcie, jak to jest móc czuć.

Dzieci w wyznaczonym czasie mogą swobodnie poruszać się po sali i przedstawiać dowolne uczucia – robić miny, przybierać pozy.

## CO MOŻE KAMIEŃ, A CZEGO NIE MOŻE? – ZABAWA RUCHOWA

Zaproś dzieci do sprawdzenia, czy skoro kamienie nic nie czują i nie mówią, to czy mogą coś robić. Podzieli salę na dwie części za pomocą liny i wskaż stronę kamienia oraz stronę człowieka. Poproś dzieci, żeby po każdym zdaniu, które odczytasz, przeszły na jedną ze stron lub też stanęły okrakiem nad liną, zależnie od tego, kto ich zdaniem może tak o sobie powiedzieć. Przykładowe zdania:

- Mogę leżeć.
- Mogę się śmiać.
- Mogę płakać.
- Mogę się turlać.
- Mogę zjeść kanapkę.
- Mogę spadać z półki.
- Mogę skakać.
- Mogę coś narysować.
- Mogę śpiewać.
- Mogę wygrzewać się na słońcu.
- Mogę tańczyć.
- Mogę się nie ruszać.
- Mogę się huśtać.
- Mogę się toczyć.
- Mogę robić miny.
- \*Mogę komuś zrobić krzywdę.

\*Po odczytaniu ostatniego zdania omów z dziećmi, jaka jest różnica między kamieniem, który może zrobić krzywdę nieintencjonalnie (w wyniku czyjegoś działania lub oddziaływania sił natury), a człowiekiem, który działa (przynajmniej powinien) świadomie. Zwróć uwagę dzieci, że same kamienie w czasie zabawy nie robią krzywdy, ale jeśli my ich użyjemy niezgodnie z zasadami bezpieczeństwa, możemy sobie nawzajem zrobić krzywdę.

Podsumowując, podkreśl, po której stronie liny dzieci były częściej. Zachęć je, aby zastanowiły się, jak wiele rzeczy mogą robić i jak miło jest móc je robić.

## CZWARTA ZASADA – WPROWADZENIE ZASADY „MOŻEMY ROBIĆ WIELE RZECZY, ALE PAMIĘTAMY PRZY TYM O BEZPIECZEŃSTWIE SWOIM I INNYCH”



Poproś dzieci, żeby usiadły przed planszą scenarii i zdejmij z niej Kartę Zasad Królestwa Uczuć. Rozpocznij rozmowę:

- Sprawdziliśmy dzisiaj, jak wiele możemy robić i odczuwać. Dzięki temu, że jesteśmy ludźmi, możemy dużo więcej niż na przykład kamień. Jednak musimy też być uważni, żeby nie zrobić krzywdy sobie i innym. Kiedy trzymaliście w rękach kamienie, uważaliście, aby nie upuścić ich sobie na stopę. Kiedy biegaliście po sali, bawiąc się w berka, także musieliście uważać na inne osoby i na siebie, żeby nie zrobić sobie krzywdy. Bardzo ważne w każdym naszym działaniu jest to, aby zwracać uwagę na bezpieczeństwo, żeby nie zrobić krzywdy zarówno sobie, jak i innym. Proponuję, żebyśmy ustanowili kolejną zasadę panującą w naszym Królestwie: **Możemy robić wiele rzeczy, ale pamiętamy o bezpieczeństwie swoim i innych.**

Omów z dziećmi rozumienie tej zasady. Podajcie przykłady zachowań zgodnych z nią i ją łamiących. Następnie zapisz zasadę na Karcie Zasad Królestwa Uczuć i przyczep Kartę do planszy scenarii.

## MAMY TĘ MOC – ZABAWA RUCHOWA

Zwróć się do dzieci:

- Jako mieszkańcy Królestwa Uczuć nadal jesteście zaklęci w kamienie. Czy chcecie to zmienić? A zastanawialiście się, co może zdjąć zaklęcie? Samo myślenie o tym to pierwszy krok – drugim jest podjęcie działania i wypróbowanie tego, co może zadziałać. Nie odwlekajmy tego dłużej! Użyjcie swojej mocy i zacznijcie znowu działać. Każdy z nas ma w sobie moc, żeby robić różne rzeczy. Może zaklęcie da się zdjąć, po prostu działając? Sprawdźmy.

Zachęć dzieci, żeby po kolei prezentowały swoje umiejętności, niech każde pokaże, co potrafi zrobić, np. zatańczy, zaśpiewa, uśmiechnie się, przytuli kogoś. Osoba, która już przedstawiła swoją moc, może podejść do kufra i wyciągnąć z niego swoją postać. Kiedy już wszystkie dzieci będą miały swoje postaci, korzystając z sylwetki króla, powiedz:

*Jesteśmy odczarowani! Co za ulga! W nocy poprzedzającej zaklęcie nas wszystkich w kamienie, rozmawialiśmy z królową, że wciąż nie rozpoczęliśmy przygotowań do urodzin Królestwa, a przecież są coraz bliżej. Trochę nas to zaczęło martwić... Mieliliśmy tak dużo pomysłów, że nie mogliśmy zdecydować się na te, które będziemy realizować. Zaczęliśmy odkładać w czasie tę decyzję. Kiedy obudziliśmy się jako kamienie, nie mogliśmy w żaden sposób działać. Teraz rozumiem, że to chyba los chciał nam pokazać, że nie musimy się martwić, bo przecież nie jesteśmy sami. Wy, mieszkańcy naszego Królestwa, macie w sobie tyle mocy i potraficie tak sprawnie działać, że nawet zaklęcie jesteście w stanie sami z siebie – i z nas! – zdjąć. Dziękujemy! Możemy teraz razem posprzątać w Królestwie. Czy pomożecie nam ułożyć kamienie u podnóża jednej z gór?*

Wspólnie układacie kamienie.

Jeśli jakieś dziecko woli pozostać kamieniem, możesz mu na to pozwolić, jednak zwróć uwagę na konsekwencje – kamienie nie mogą odcisnąć palca na chorągwi ani dostać kolejnej odznaki do Karty Mieszkańca. Jeśli mimo to zdecyduje się pozostać kamieniem, może przejść procedurę odczarowania na następnych zajęciach.

## GÓRA MOCY – WYSŁUCHANIE EDYKTU KRÓLEWSKIEGO



Podsumowując zajęcia, wciel się w postaci pary królewskiej i powiedz:

*Jesteśmy pod wrażeniem waszej mocy, dzięki niej zostaliśmy odczarowani. Dziękujemy wam bardzo i prosimy, żebyście na tej chorągwi odcisnęli swoje kciuki i zatknęli ją na szczycie góry, pod którą złożyliście kamienie. Od dziś będzie to Góra Mocy.*

Dzieci po kolei maczają kciuki w tuszu i robią odciski na chorągwi. Po zatknięciu chorągwi poproś, żeby dzieci wzięły swoje Karty Mieszkańca z kufra i usiadły w kręgu przed planszą scenerii. Animując postać królewskiego psa, rozdaj im odznaki „Wiem, co to jest poczucie mocy”.

## MIESZKAŃCY WRACAJĄ DO DOMÓW – ZAKOŃCZENIE ZAJĘĆ

Kończąc zajęcia, poinformuj dzieci, że przygotowania do urodzin Królestwa rozpoczną się już wkrótce i że to bardzo ważne, aby każdy pamiętał, jak dużo może robić, będąc człowiekiem i mając moc działania, odczuwania emocji i uczuć oraz mówienia o tym.

*Tymczasem nasze dzisiejsze przygody już się skończyły i mieszkańcy Królestwa wracają do swoich domów.*

Przyczep sylwety mieszkańców oraz pary królewskiej i szczeniaka do planszy scenarii, a Karty Mieszkańców Królestwa Uczuć schowaj do kufra.

## Po zajęciach – informacja dla rodziców i opiekunów



Po zakończeniu realizacji epizodu przekaz rodzicom lub opiekunom dzieci przygotowaną specjalnie dla nich informację, która umożliwi im kontynuację pracy, którą dzisiaj wykonałaś/wykonałeś z grupą. Znajdziesz ją [tutaj](#).



## I DRODZY RODZICE, DRODZY OPIEKUNOWIE!

Dzisiaj w ramach realizacji cyklu „W Królestwie Uczuć” na zajęciach rozmawialiśmy o poczuciu mocy płynącym z możliwości podejmowania działań, wyrażania swoich uczuć i myśli, odczuwania i przeżywania uczuć oraz emocji.

Mieszkańcy Królestwa Uczuć zostali zmienieni w kamienie. Rozmawialiśmy więc z dziećmi o kamieniach, które nie mają emocji, nic o sobie nie mówią, ani nic o sobie nie wiedzą. Dzieci odczarowywały zastygłe, zimne kamienie, wprowadzając je w świat emocji i potrzeb. Samoświadomość daje poczucie mocy, powoduje, że emocje zostają oswojone. Wiemy, jakie mamy potrzeby i co się z nami dzieje. Ograniczamy do minimum nieakceptowane społecznie impulsywne zachowania, pojawia się empatia i uważność.

Jak pomóc dziecku poznać siebie? Kluczem jest komunikacja – to ona otwiera Wam drogę do usłyszenia, co przeżywa Wasze dziecko i z czym się aktualnie mierzy. Punktem wyjścia do komunikacji z dzieckiem są uczucia. Najważniejsze to słuchać i rozmawiać, akceptując wszystkie bez wyjątku uczucia dziecka, odróżniając je od zachowań. Dziecko potrzebuje dorosłego jak lustro. Przegląda się w nim i poznaje, kim jest. Gdy empatycznie potrafimy słuchać bez oceniania i krytyki, dzieci coraz bardziej zaczynają czuć swoją moc, będą potrafiły nazywać, co czują i będą wiedziały, jak empatycznie współuczestniczyć w życiu społecznym z kolegami i koleżankami, a przede wszystkim mając świadomość tego, co się z nimi dzieje, nie będą miały potrzeby odreagowywania swoich emocji nieakceptowalnym zachowaniem. Gdy opowiedzą Wam, co przeżywają, trudne emocje osłabną, dzięki temu dzieci poczną ulgę, że dostały wsparcie i zrozumienie.

Rodzicu, ważne jest, żebyś rozmawiając ze swoim dzieckiem, koncentrował się bardziej na słuchaniu niż tłumaczeniu, wyjaśnianiu, szukaniu rozwiązań. Czasem dziecku wystarczy to, że po prostu koło niego usiądziesz, będziesz na nie uważnie patrzeć, odłożysz na chwilę komórkę, wyłączysz telewizor, przez ten czas nie będziesz zajmować się innymi rzeczami. Po prostu bądź i słuchaj. Daj znać, że słuchasz za pomocą gestów i mowy ciała. Potwierdzaj, że słyszysz. Niewielkie „Yhm” czy „Tak, rozumiem” powodują, że dziecko ma ochotę do Was mówić.

Ważnym narzędziem jest parafraza. Powtórz po prostu swoimi słowami to, co usłyszałeś/usłyszałaś od dziecka. To daje mu poczucie, że jest usłyszane. Rodzic mnie słyszy i rozumie. To zachęca do dalszego kontaktu. „Nudne i głupie było leżakowanie” – mówi dziecko. Można wtedy odpowiedzieć: „Pewnie wcale ci się nie chciało spać i miałeś/miałaś ochotę robić coś innego”. Krótkie zdania dorosłego zachęcają do kontynuowania opowieści. Bardzo ważne jest to, by słuchając dziecka, postarać się wyłapywać emocje, które przeżywa. „Pewnie było ci smutno, pewnie się zezłościłeś/złościłaś” – im szybciej dziecko wzbogaci dzięki Wam swój słownik nazwami emocji, tym pręcej będzie wiedziało, co się z nim dzieje w trudnych dla niego sytuacjach. Gdy natomiast dziecko nie chce z Tobą rozmawiać, możesz opisać to, co widzisz: „Widzę, że chyba czymś się martwisz” lub powiedzieć: „Jak będziesz mieć ochotę, to chętnie z Tobą porozmawiam”. Nie zadawaj zbyt wielu pytań, bo dziecko może poczuć się tym przytłoczone. Kiedy będzie potrzebowało i poczuje Twoją spokojną obecność, to jest duża szansa, że przyjdzie do Ciebie i opowie o tym, co jest dla niego ważne. Gdy jest pod presją lub w ogniu pytań, może się wycofać albo odpowiadać zdawkowo klasycznym „Dobrze”, „Ok” lub „Nie pamiętam”.

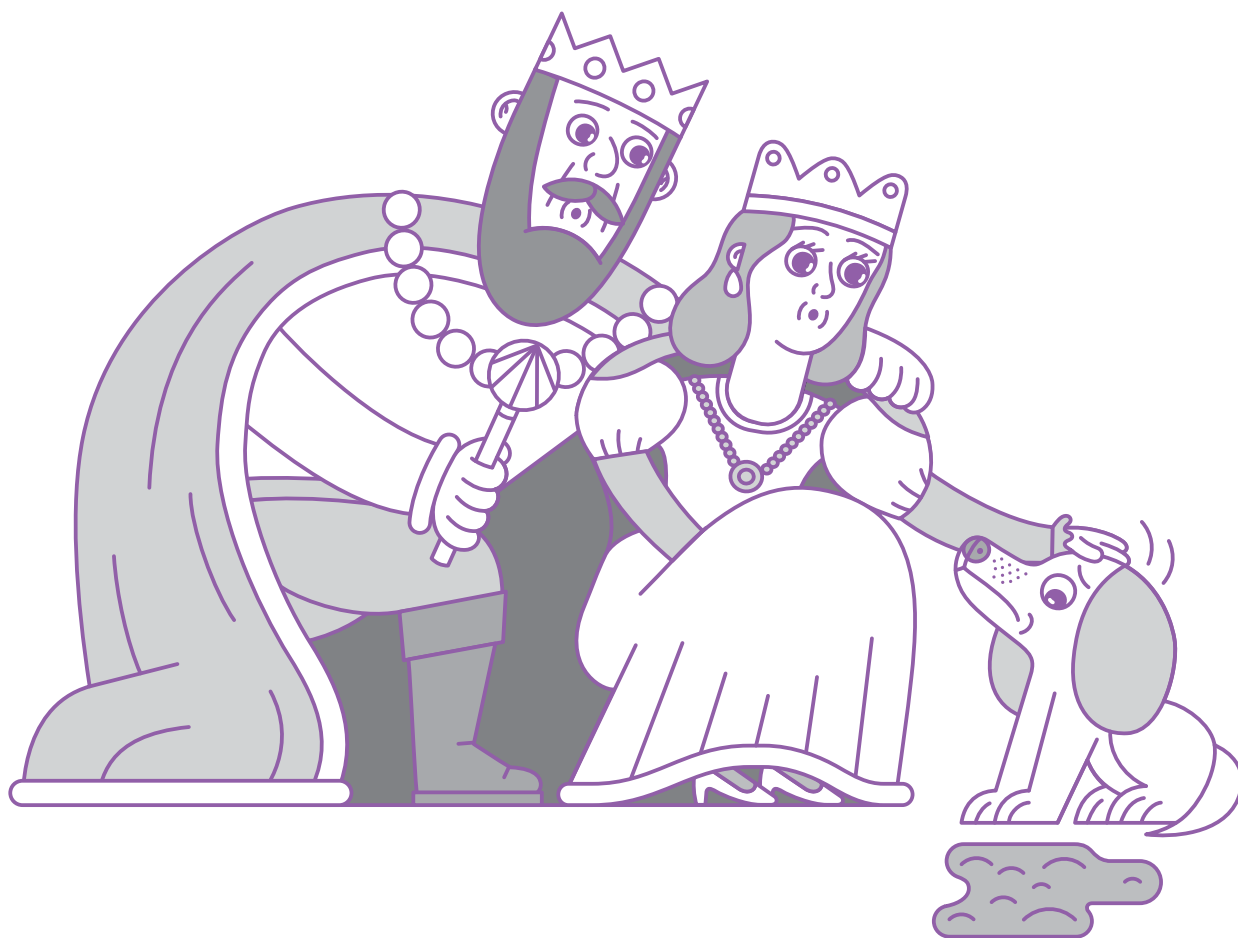
Komunikacja to przede wszystkim słuchanie. Zamiast zdawkowych odpowiedzi dzieci opowiedzą Wam o swoim świecie, a Wy wplećcie w ich narracje nazwy emocji i proste, krótkie zdania, że jesteście, że słuchacie i że jesteście zaciekawieni.

SCENARIUSZ 6 z 10

# W KRÓLESTWIE UCZUĆ

SMUTEK

## *Smutek pary królewskiej*





## KARTA SCENARIUSZA

### Zapis do dziennika

#### CEL ZAJĘĆ



Rozpoznawanie i nazywanie uczucia smutku, radzenie sobie z tym odczuciem u siebie i innych

#### AKTYWNOŚCI

- Smutek króla – opowiadanie o problemie pary królewskiej. Odpowiadanie na pytania nauczyciela. Formułowanie tezy.
- Historia królewskiego psa – praca zespołowa. Układanie historyjki obrazkowej. Wnioskowanie i rozwijanie myślenia przyczynowo-skutkowego. Opowiadanie.
- Jak odczuwamy smutek? – rozmowa o uczuciach pozytywnych i negatywnych oraz ich przeżywaniu.
- Smutek jak deszcz – zabawa wyciszająca i integrująca grupę.
- Co robimy, kiedy jesteśmy smutni? Co możemy zrobić, kiedy ktoś jest smutny? – rozmowa i odgrywanie scenek. Rozwijanie kompetencji społecznych.
- Piąta zasada – wprowadzenie zasady: „Mamy prawo do przeżywania smutku po swoim”.
- Góra Smutku – złożenie odcisku palca na chorągwi i otrzymanie odznaki do Karty Mieszkańca.

#### REALIZOWANE PUNKTY PODSTAWY PROGRAMOWEJ WYCHOWANIA PRZEDSZKOLNEGO

II.1, II.6, II.7, III.7, III.8, III.9

### Co się dzieje w tym epizodzie?

Nigdzie w Królestwie nie ma królowej i pieska... Co się stało? Smutny król informuje mieszkańców, że pies się rozchorował i królowa zabrała go do weterynarza, który przyjmuje w sąsiednim królestwie. Dzieci odtwarzają historię w kolejności chronologicznej: okazuje się, że pies rozchorował się, ponieważ po kryjomu sam zjadł prawie cały tort. Mieszkańcy omawiają uczucie smutku, które odczuwa król, i starają się empatycznie go wesprzeć. Słuchają razem z nim opowieści o deszczu i smutku połączonej z realizacją ćwiczenia dotykowego – masażyku. Następnie prezentują i ćwiczą różne sposoby radzenia sobie z uczuciem smutku. Dzieci ustalają także kolejną zasadę obowiązującą w Królestwie, która brzmi: „Mamy prawo do przeżywania smutku po swoim”. Na koniec zajęć mieszkańcy nazywają kolejne wzniesienie Górą Smutku oraz nadają nazwę strumieniowi, który z niej wypływa, a także dostają odznakę „Wiem, co to jest smutek”.

### Przygotowanie do zajęć

#### UWAGA!



W związku z tematem epizodu należy zachować szczególną ostrożność i bacznie zwracać uwagę na emocje dzieci. Zdarza się, że nie radzą sobie ze smutkiem, co wywołuje u nich złość lub przeradza się w zachowania

przemocowe. Jeśli spodziewasz się, że temat może być trudny dla Twojej grupy, skup się wyłącznie na uczuciach bohaterów historii – pary królewskiej i psa.

## ŚRODKI DYDAKTYCZNE

- szablon chorągwi
- szablon odznaki „Wiem, co to jest smutek”
- historyjka obrazkowa o przebiegu choroby psa
- kufer
- Karta Zasad Królestwa Uczuć
- Karty Mieszkańców Królestwa Uczuć
- chmurka komiksowa ze słowami „O nie! Nasz ukochany pies jest chory!”
- tusz i gąbka
- klej

## Przygotowanie scenerii i rekwizytów

Przed zajęciami zdejmij z planszy scenerii i schowaj sylwety królowej oraz psa. Przy królu przyczep chmurkę komiksową ze słowami: „O nie! Nasz ukochany pies jest chory!”. Jeśli postaci pary królewskiej są przygotowane w sposób umożliwiający czasową zmianę miny, nadaj twarzy króla wyraz smutku.

Przygotuj zestawy kart do ułożenia historii choroby psa dla każdej czteroosobowej grupy.



## PRZEBIEG ZAJĘĆ

### | SMUTEK KRÓLA – WPROWADZENIE DO ZAJĘĆ

Dzieci przychodzą do sali i po przyjrzeniu się planszy scenerii zauważają, że postać króla jest smutna, a o obok niej pojawiła się chmurka komiksowa, natomiast nigdzie nie ma psa i królowej.

Zaproś dzieci do swobodnej rozmowy o tym, co się mogło wydarzyć. Możesz zadać pytania ukierunkowujące, zwracając uwagę na uczucia króla. Odczytaj tekst z chmurki komiksowej:

” O nie! Nasz ukochany pies jest chory! ”

Następnie zapytaj:

- Czy chcecie wiedzieć, co się wydarzyło?

\*Jeśli prowadzisz zajęcia w starszej grupie przedszkolnej i dzieci dobrze radzą sobie z wnioskowaniem oraz odtwarzaniem logicznego ciągu wydarzeń, możesz od razu przejść do zadania z kartami.

Opowiedz dzieciom historię.

*Para królewska chciała rozpocząć już przygotowania do urodzin Królestwa Uczuć, więc upiekła ciasto i udekorowała je jak tort, przybrała cukierkami i migdałami. Po zakończeniu pracy królowa i król zostawili je w kuchni na stole i wyszli, nie zauważając, że pod stołem został pies. Jak tylko szczeniak został sam, wskoczył na stół i zjadł prawie cały tort. Bał się, że ktoś go przytapie, więc spieszył się i potykał wielkie kawałki. Nie zjadł wszystkiego, bo tort był większy od niego. Po niedługim czasie zaczął go boleć brzuch. Wybiegł do ogródka i zwymiotował na trawę. Bardzo źle się czuł. Przechodząc przez ogród, para królewska zauważyła schorowanego pieska i bardzo się przejęła jego cierpieniem. Ból brzucha nie przechodził, piesek czuł się coraz gorzej, nie mógł się ruszać, leżał i cichutko popiskiwał. Królowa zdecydowała, że pojedzie z nim do weterynarza. Niestety najbliższy weterynarz mieszka w sąsiednim królestwie, więc królowa wzięła pieska na ręce i czym prędzej ruszyła w drogę. A król został w zamku sam, bo przecież ktoś powinien zostać razem z mieszkańcami i doglądać Królestwa.*

### | HISTORIA KRÓLEWSKIEGO PSA – PRACA ZESPOŁOWA

Po zakończeniu opowiadania poproś dzieci, by dobrały się w czteroosobowe grupy i usiadły przy stolikach. Daj każdej grupie zestaw kart z obrazkami i poleć, by dzieci ułożyły historię królewskiego psa w kolejności chronologicznej.

Po kilku minutach zachęć dzieci, aby opowiedziały, co się wydarzyło. Zwracaj uwagę na zachowanie kolejności zdarzeń. Na zakończenie przypomnij, że królowa pojechała z psem do weterynarza, który przyjmuje w sąsiednim królestwie, hen za górami.

## || JAK ODCZUWAMY SMUTEK? – ROZMOWA O UCZUCIACH POZYTYWNYCH I NEGATYWNYCH ORAZ ICH PRZEŻYWANIU

Rozpocznij rozmowę:

- Już wiemy, co się wydarzyło w nocy. Jak myślicie, jak mogą się czuć królowa i król? Co to za uczucia? Jak wygląda twarz osoby która czuje smutek? Jak wygląda smutny człowiek?

Zachęć dzieci, żeby pokazały, jak wygląda smutny człowiek. Zwróć uwagę na następujące symptomy: opuszczone kąciki ust, zaciśnięte usta, próbę powstrzymania płaczu, opuszczone ramiona, skulone ciało.

## || SMUTEK JAK DESZCZ – ZABAWA WYCISZAJĄCA I INTEGRUJĄCA GRUPĘ

Poproś dzieci, by usiadły w kręgu zwrócone plecami do siebie, w odległościach pozwalających na swobodne dotknięcie ręką osoby przed sobą. Wprowadź nastrój wyciszenia i skupienia. Zapytaj:

*Czy mieszkańcy Królestwa zaproszą teraz do kręgu smutnego króla. Królowa wyjechała z chorym psem i to jest normalne, że w tej sytuacji król się smuci. My też bywamy smutni, kiedy ktoś nam bliski wyjeżdża, bo to oznacza, że nie będziemy mogli z nim porozmawiać, przytulić się, powiedzieć mu, co czujemy.*

Jeśli dzieci się zgodzą, zdejmij sylwetę króla z planszy scenerii i połóż ją na środku kręgu, mówiąc:

*Król jest już razem z nami, więc zapraszam wszystkich do posłuchania opowieści o deszczu i powtarzania moich ruchów.*

Usiądź w kręgu z dziećmi i w trakcie opowiadania wykonuj kolejne ruchy.

*Czasami przychodzi do nas smutek, jest jak mały deszczyk (delikatnie wszystkimi palcami stukamy w plecy osoby siedzącej przed nami), pada i szmerze. Są chwile, kiedy zmienia się, przybiera na sile i staje się deszczem (z trochę większą siłą stukamy palcami, ale nie robiąc krzywdy). To już nie szmer, ale głośniejszy dźwięk wywołany mocą spadających kropel. Kiedy tak pada i pada, gromadzi się coraz więcej wody i tworzą się małe potoki – jak potoki łąz (palcami przesuwamy zygzakiem od góry w dół pleców). Potoki płyną, płyną i zmieniają się w rwące rzeki (całą ręką przeciągamy zygzakiem od góry do dołu pleców). Ale spójrzcie, wychodzi słońce zza chmur, rzeka płynie wolniej i spokojniej (przesuwamy dłoń prosto od góry do dołu pleców). Słońce świeci i czujemy się już spokojni.*

## || CO ROBIMY, KIEDY JESTEŚMY SMUTNI? CO MOŻEMY ZROBIĆ, KIEDY KTOŚ JEST SMUTNY? – ROZMOWA I ODGRYWANIE SCENEK

Zapytaj dzieci:

- Co wam pomaga w chwilach smutku? Czy staracie się pomagać innym, którzy są smutni?

Podkreśl, że można się smuć, można płakać ze smutku. Choć nie jest to przyjemne uczucie, jest potrzebne, ponieważ pokazuje nam, kto i co jest dla nas ważne. Sygnalizuje, że brakuje nam kogoś lub czegoś, czego potrzebujemy, by czuć się dobrze. Następnie zachęć dzieci do aktywności:

*Możecie pokazać, co robicie, kiedy ktoś jest smutny? Czego wy potrzebujecie, kiedy czujecie smutek? Dobierzcie się w pary i ustalcie, który z waszych mieszkańców Królestwa jest czymś zasmucony.*

Poproś, aby ich bohaterowie porozmawiali ze sobą o smutku. Możesz podpowiedzieć dzieciom, aby zaczęły od słów:

” Cześć, ... [imię mieszkańca Królestwa], wiesz, jest mi dziś bardzo smutno, bo...  
[np. Nie przyjechała do mnie moja ukochana ciocia. A tak obiecywała, że za-  
bierze mnie dziś na plac zabaw!]. ”

Przyjrzyj się uważnie, jak dzieci reagują na informację, że rozmówca jest smutny. Następnie wspólnie spróbujcie wymienić sposoby na radzenie sobie ze smutkiem.

Podsumowując aktywność, zwróć uwagę dzieci na to, że każdy z nas przeżywa uczucia, w tym smutek, trochę inaczej i może nam pomóc coś innego niż naszej koleżance czy naszemu koledze. Ważne jest, aby pamiętać, że nikogo nie należy pocieszać na siłę, nie dawać mu od razu rad, ale uważnie go obserwować i spróbować wyczuć, czego potrzebuje, albo po prostu go o to zapytać. Czasami komuś wystarczy, że pozwolimy mu się wyzalić, popłakać, powiedzieć, co go smuci. Możesz też odwołać się do własnych doświadczeń i podzielić się refleksją, że np. czasem kiedy jest ci smutno, potrzebujesz chwili samotności, by popłakać lub po prostu się posmucić, a potem już jest ci lepiej.

Korzystając z sylwetki króla, podziękuj mieszkańcom Królestwa, że podzielili się swoimi smutkami i powiedz, że on sam poczuł, że może poczuje się trochę lepiej po drzemce, więc uda się do zamku i się położy. Przyczep do planszy scenerii sylwetę króla.

## PIĄTA ZASADA – WPROWADZENIE ZASADY „MAMY PRAWO DO PRZEŻYWANIA SMUTKU PO SWOJEMU”



Zdejmij z planszy scenerii Kartę Zasad Królestwa Uczuć i rozpocznij rozmowę z dziećmi:

*Przeżyliśmy dzisiaj razem z parą królewską chwilę smutku. Wiemy już, że możemy czasami czuć się smutni i nie musimy od razu się rozchmurzać i rozweselać. Z czasem smutek minie, nie możemy nikogo – też samych siebie – zmuszać do zmiany nastroju. Ustalmy więc piątą zasadę Królestwa Uczuć, która mówi, że mamy prawo do przeżywania smutku po swojemu.*

Omów z dziećmi rozumienie tej zasady. Podkreśl, że każdy ma prawo do przeżywania smutku tak, jak chce, i nie musi zmieniać swojego zachowania, ponieważ ktoś by tego chciał. Poproś, żeby dzieci podały przykłady przestrzegania tej zasady i jej łamania. W czasie rozmowy możesz nawiązać do podsumowania poprzedniego ćwiczenia i przypomnieć dzieciom, że każdy z nas inaczej przeżywa tę samą sytuację i ma inne potrzeby, więc po prostu warto zwracać uwagę na to, co osoba, którą chcemy pocieszyć, mówi o tym, czego potrzebuje. Podkreśl, że dzieci też mogą komuś powiedzieć, jak chcą przeżyć smutne chwile i ich woła powinna być uszanowana. Po upewnieniu się, że wszyscy rozumieją zasadę, zapisz ją na Karcie Zasad Królestwa i przyczep Kartę z powrotem do planszy scenerii.

## GÓRA SMUTKU – ZŁOŻENIE ODCISKU PALCA NA CHORĄGWI I OTRZYMANIE ODZNAKI DO KARTY MIESZKAŃCA



Zaproponuj, żeby dzisiaj mieszkańcy sami nazwali kolejne wzniesienie Górą Smutku, jako że wciąż zasmucony król nie ma ochoty teraz pokazywać się wszystkim i przemawiać. Tak jak dotychczas, każde dziecko, które choć raz przeżyło smutek, składa odcisk swojego palca na chorągwi. Następnie zatknij chorągiew na szczycie góry, z której wypływa rzeka. Zwróć uwagę dzieci na tę rzekę i zaproponuj, żeby ją nazwały. Cała grupa wybiera nazwę rzeki, pamiętając o pierwszej zasadzie Królestwa Uczuć. Wybraną nazwę zapisz na karteczce i przyczep do rzeki na planszy i na koniec zajęć rozdaj dzieciom odznaki „Wiem, co to jest smutek” do przyklejenia na Karcie Mieszkańca Królestwa Uczuć.

## MIESZKAŃCY WRACAJĄ DO DOMÓW – ZAKOŃCZENIE ZAJĘĆ

Podziękuj dzieciom za uczestnictwo w kolejnej przygodzie w Królestwie Uczuć. Przyczep sylwetki mieszkańców do planszy scenerii, a Karty Mieszkańców Królestwa Uczuć schowaj do kufra.

## Po zajęciach – informacja dla rodziców i opiekunów



Po zakończeniu realizacji epizodu przekaz rodzicom lub opiekunom dzieci przygotowaną specjalnie dla nich informację, która umożliwi im kontynuację pracy, którą dzisiaj wykonałaś/wykonałeś z grupą. Znajdziesz ją [tutaj](#).



## I DRODZY RODZICE, DRODZY OPIEKUNOWIE!

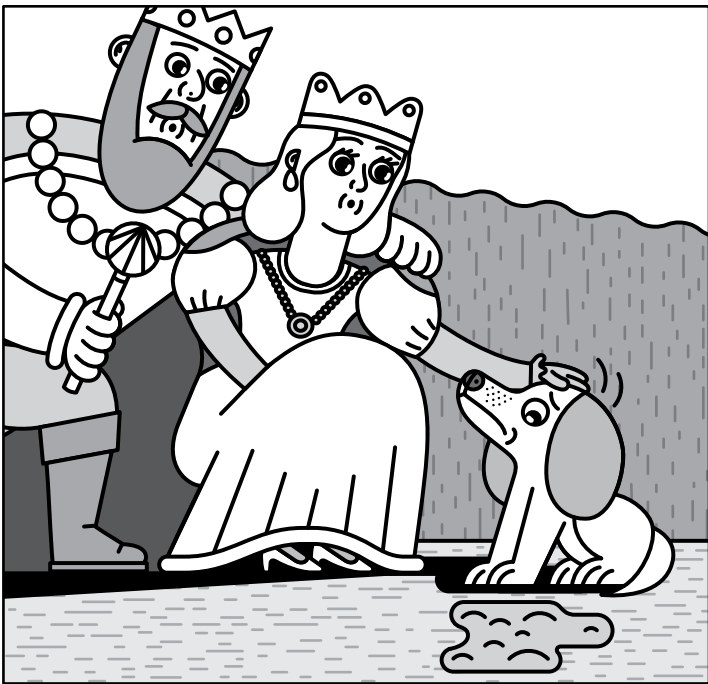
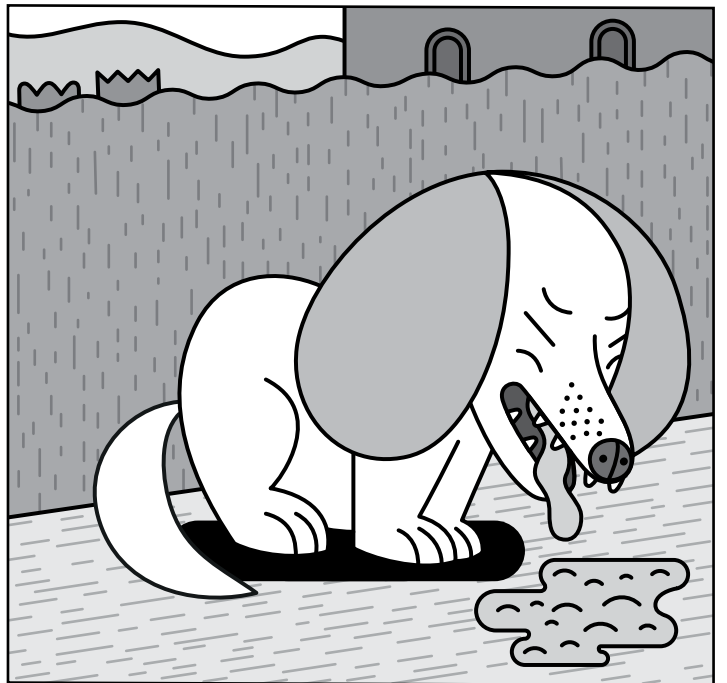
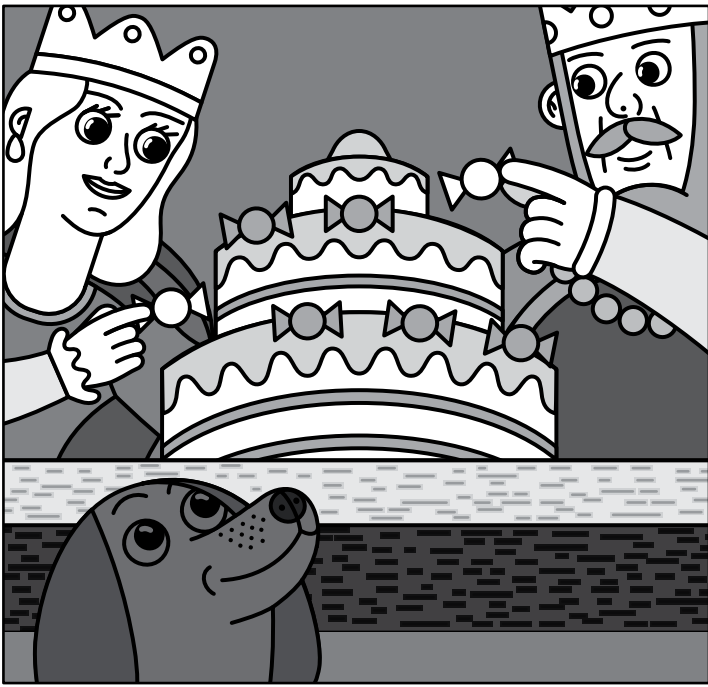
Dzisiaj w ramach realizacji cyklu „W Królestwie Uczuć” na zajęciach rozmawialiśmy o smutku, który odczuwał bajkowy król, kiedy pozostał sam w zamku, bo piesek się rozchorował i królowa pojechała z nim do weterynarza do sąsiedniego królestwa. Dzieci wspierały króla i rozmawiały o tym, jak przeżywa się smutek i jak można sobie z nim poradzić.

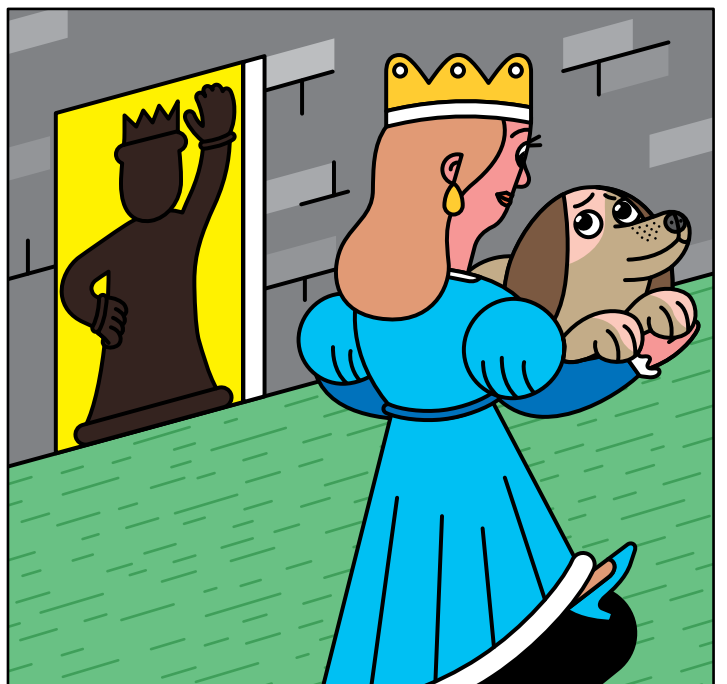
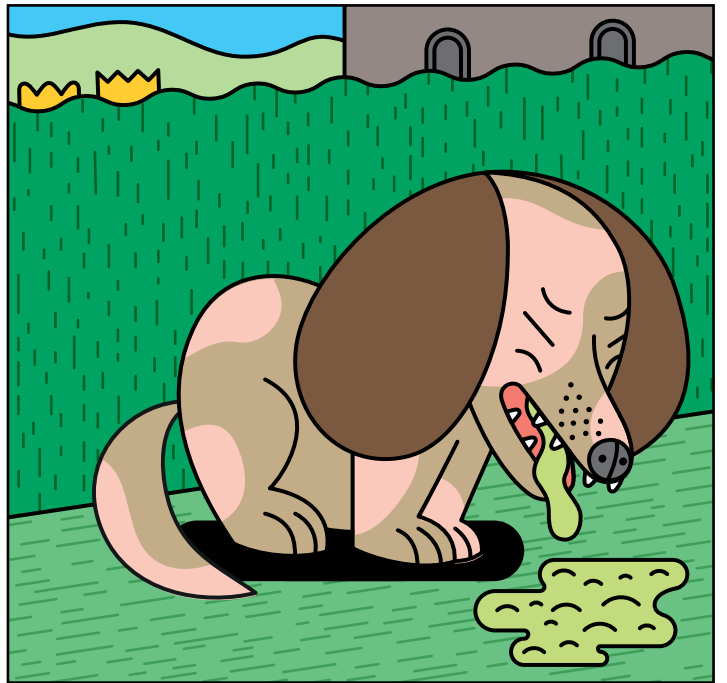
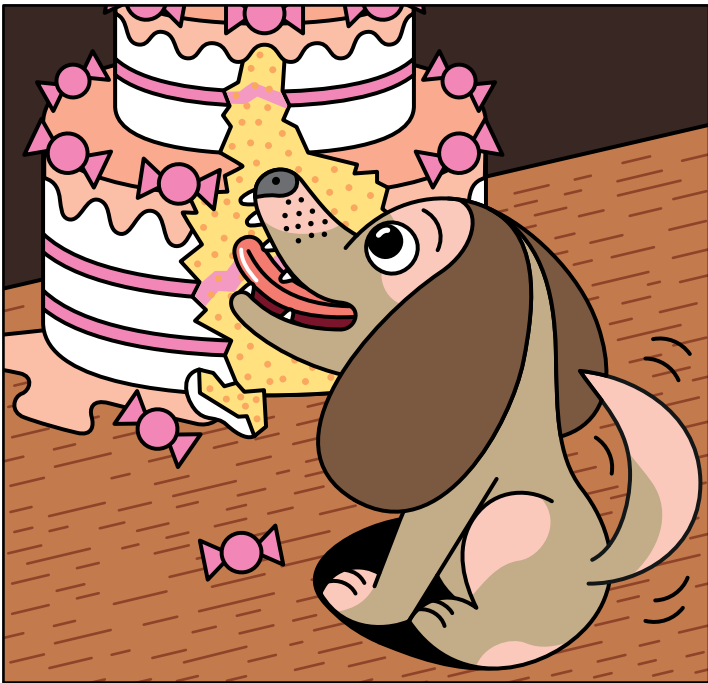
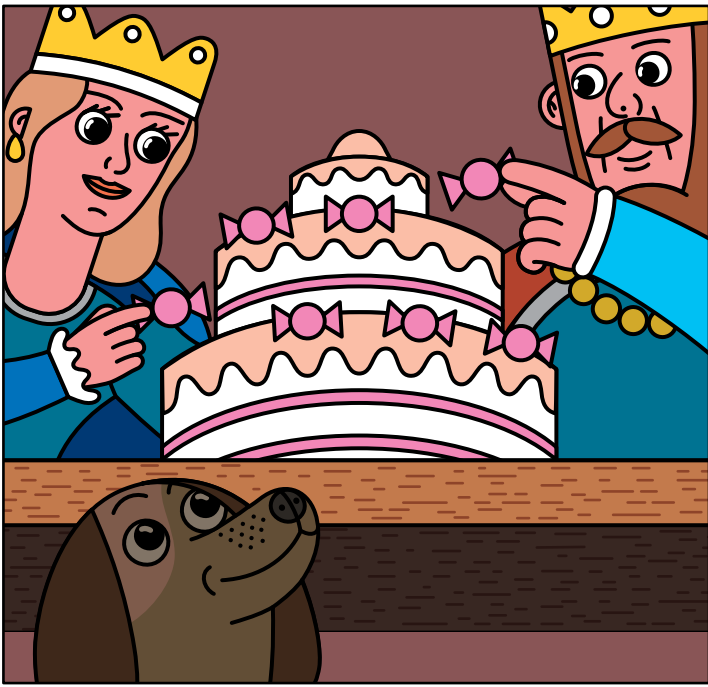
Smutek to ważna emocja, ponieważ informuje o tym, co dziecko boli, co mu nie pasuje, za czym tęskni i czego mu brakuje. Niebagatelizowanie smutku jest ważnym doświadczeniem dla dziecka. Przekazuje mu informacje, że smuć się nie jest wstyd. Można czuć się smutnym i zarówno dorośli, jak i dzieci przeżywają trudne chwile. Smutek ma to do siebie, że gdy pozwoli się go okazywać – wyplakać, opowiedzieć komuś bliskiemu, co się stało, narysować to na obrazku lub odegrać w zabawie – to emocja ta minie i pojawi się przestrzeń na przyjemniejsze doświadczenia. Smutek jest przejściowy, nie trwa wiecznie. Jest łatwiejszy do opanowania, gdy jest zaakceptowany, gdy ktoś jest obok, wspiera, słucha, nie mówi zbyt wiele, odbiera emocje i pragnienia oraz jeśli jest taka potrzeba, to przytula.

Dzięki temu, że dzieci mogą okazywać smutek w bezpiecznych warunkach przy rodzicach w dorosłym życiu emocja ta będzie już oswojona i gdy zdarzy się im coś smutnego, a na pewno to nastąpi, będą wiedzieć, że mają prawo do żalu, bólu, poczucia straty, jednocześnie mając świadomość, że te emocje miną. W ten sposób będą odporniejsze na stres i depresję.

Dziecko otwarcie wyrażające smutek w sytuacjach rówieśniczych, gdy komuś innemu dzieje się krzywda, to osoba, która jest wrażliwa, potrafiąca zaprzyjaźnić się, tworzyć więzi, budować z innymi relacje oparte na empatii. To wielki kapitał na przyszłość.

Rodzicu, gdy twoje dziecko będzie smutne, bądź przy nim, akceptuj to, co przeżywa, nie odwracaj uwagi od jego emocji. Blokowany smutek zamieni się w inne trudne uczucia, dziecko może być rozzłoszczone, marudne lub nadmiernie spokojne. Gdy dziecku pozwoli się wyrazić tę emocję, to szybciej się wyciszy i zajmie czymś, co je zaciekawi i sprawi mu radość.







SCENARIUSZ 7 z 10

# W KRÓLESTWIE UCZUĆ

TĘSKNOTA

## *Tęsknota królowej*



## KARTA SCENARIUSZA

### Zapis do dziennika

#### CEL ZAJĘĆ



Rozpoznawanie i nazywanie uczucia tęsknoty, radzenie sobie z tym odczuciem u siebie i u innych

#### AKTYWNOŚCI

- Pierwszy list królowej – odczytanie listu i rozmowa o uczuciach królowej. Rozwijanie empatii.
- Za kim i za czym tęsknimy? – praca plastyczna. Przedstawienie swoich przeżyć na rysunku.
- Jak możemy poradzić sobie z tęsknotą? – burza mózgów. Rozwijanie umiejętności współpracy.
- Tęsknoty króla – poznanie uczuć króla oraz jego sposobów radzenia sobie z trudnościami.
- Prezenty dla królowej i psa – praca plastyczna. Pobudzenie inwencji twórczej.
- Szósta zasada – wprowadzenie zasady: „Razem szukamy sposobów na wyrażenie naszych uczuć”.
- Góra Tęsknoty – wysłuchanie edyktu królewskiego, złożenie odcisku palca na chorągwi i otrzymanie odznaki do Karty Mieszkańca.
- Drugi list królowej – wprowadzenie formy podziękowania.

#### REALIZOWANE PUNKTY PODSTAWY PROGRAMOWEJ WYCHOWANIA PRZEDSZKOLNEGO

II.1, II.5, II.6, II.7, III.7, III.8

### Co się dzieje w tym epizodzie?

Do mieszkańców i króla przychodzi list od królowej, w którym opisuje ona swoją tęsknotę za mężem oraz mieszkańcami Królestwa. Dzieci omawiają uczucie tęsknoty i dzielą się własnymi doświadczeniami, a następnie przygotowują wspólny plakat prezentujący, za kim i za czym tęsknią. Wszyscy mieszkańcy zastanawiają się, jak można sobie poradzić z uczuciem tęsknoty i jak pomóc komuś, kto je odczuwa. Przygotowują specjalne prezenty, które mają pokrzepić królową i psa – autoportrety mieszkańców dla królowej oraz upominki dla psa. Ustanawiają kolejną zasadę panującą w Królestwie, która brzmi: „Razem szukamy sposobów na wyrażenie naszych uczuć”. Król nazywa następnie wzniesienie Górą Tęsknoty i rozdaje mieszkańcom odznaki „Wiem, co to jest tęsknota”. Na koniec zajęć do Królestwa przychodzi drugi list od królowej z informacją, że może już z psem wracać do domu. Królowa zaprasza mieszkańców na spotkanie w celu ustalenia, jak ma przebiegać uroczystość urodzinowa Królestwa, i prosi ich o przemyślenie, jak chcieliby uczcić tę okazję.

### Przygotowanie do zajęć

#### UWAGA!



Przygotowując się do realizacji tego epizodu, przemyśl aktualną sytuację rodzinną dzieci w swojej grupie. Jeśli wśród nich są osoby, które w tym momencie przeżywają silną tęsknotę za kimś, np. rodzicem, który wyjechał, czy niedawno zmarłym krewnym, musisz zadbać o ich bezpieczeństwo emocjonalne i zwrócić szczególną uwagę na to, czy ta aktywność nie będą dla nich zbyt obciążająca. Możesz także zmodyfikować zajęcia tak, by omówić

temat tęsknoty, silniej akcentując część poświęconą sposobom radzenia sobie z tym uczuciem i okazywania wsparcia. Jeśli spodziewasz się, że temat będzie wyjątkowo trudny dla dzieci w Twojej grupie, skup się wyłącznie na uczuciach bohaterów historii – pary królewskiej i psa.

## ŚRODKI DYDAKTYCZNE

- dwa listy od królowej
- szablon chorągwi
- szablon odznaki „Wiem, co to jest tęsknota”
- kufer
- Karta Zasad Królestwa Uczuć
- Karty Mieszkańców Królestwa Uczuć
- koperta
- tusz i gąbka
- kartki papieru (format A6)
- 2 arkusz papieru (format A2)
- kredki, flamastry, farby, plastelina, krepina, kawałki materiałów i włóczki
- makaron w kształcie rurek
- sznurek o długości ok. 1 m
- karton

## Przygotowanie scenerii i rekwizytów

Przed zajęciami przyczep do planszy scenerii kopertę z 1. listem od królowej zaadresowaną do króla i mieszkańców Królestwa. Przygotuj również 2. list, miej go przy sobie, ale nie pokazuj dzieciom. Możesz też poprosić kogoś spoza grupy o przyniesienie listu w odpowiednim momencie zajęć. Przygotuj także arkusze papieru, materiały plastyczne i karton.



## PRZEBIEG ZAJĘĆ

### PIERWSZY LIST OD KRÓLOWEJ – WPROWADZENIE DO ZAJĘĆ

Dzieci po przyjściu do sali widzą na planszy scenerii list. Zdejmij go, przyjrzyj mu się i powiedz, że jest zaadresowany do mieszkańców Królestwa i do króla. Ściągnij z planszy scenerii sylwety postaci i rozdaj je dzieciom. Następnie poproś, by usiadły w kręgu i odczytaj list.

*Drogi Królu, Drodzy Mieszkańcy!*

”

*Nasz pies czuje się już coraz lepiej. Na szczęście to tylko zatrucie zbyt dużą ilością słodyczy. Weterynarz dobrze się nim opiekuje.*

*Mam nadzieję, że niedługo do Was wrócimy, bo tęsknię już za Wami wszystkimi. Brakuje mi Waszych uśmiechów i serdeczności. Chciałabym już być z powrotem w Królestwie Uczuć.*

*Tęsknię za rozmowami przy śniadaniu z Tobą, Królu, mój Mężu, podczas których omawialiśmy sprawy naszego ukochanego Królestwa. Tęsknię za widokiem z okien naszego zamku. Tęsknię za szumem rzeki i za muzyką, którą czasem wykonujecie, Drodzy Mieszkańcy.*

*Pies popiskuje żałośnie, siedząc tuż obok mnie, bo pewnie także marzy już o powrocie do domu i bieganiu z Wami po łąkach. Tutaj nie może wyjść na taki długi spacer, jak z Wami w Królestwie. Na pewno za tym tęskni.*

*Z niecierpliwością czekamy na moment, w którym będziemy mogli się z Wami znowu zobaczyć.*

*Pozdrawiam Was Wszystkich serdecznie*

”

*Królowa*

Rozpocznij rozmowę z dziećmi:

- Jak królowa mogła się czuć, pisząc ten list?
- Jak mogła wtedy wyglądać?
- Czego dowiedzieliśmy się z listu o jej uczuciach?
- Jak myślicie, co może czuć teraz król?
- Jak się czujecie po wysłuchaniu listu?
- Czy doświadczyliście kiedyś tęsknoty?
- Za kim lub za czym czasem tęsknicie?

Zachęć dzieci, by podzieliły się swoimi doświadczeniami i przemyśleniami, spróbowały nazwać to, co czują.

Możesz pomóc im nazwać symptomy tęsknoty, np. poczucie braku kogoś lub czegoś, chęć przytulenia się do kogoś, kogo nie ma przy nas, uczucie smutku, łaskotanie w środku w ciele, utratę zainteresowania tym, co znajduje się dookoła.

Podsumowując, odwołaj się do podanych przez dzieci przykładów tęsknoty i podkreśl, że zwykle to uczucie jest wywołane tym, że kogoś lub czegoś nam brakuje, że nie mamy zaspokojonej ważnej potrzeby.

### ZA KIM I ZA CZYM TĘSKNIMY? – PRACA PLASTYCZNA

Poproś dzieci, aby każde narysowało na małej kartce (format A6) obrazek pokazujący, za kim lub za czym tęskni. Następnie zbierz prace i przyklej je do dużego kartonu (format A2). Zapisz na górze arkusza tytuł stworzonego w ten sposób plakatu – „Za kim i za czym tęsknimy?”. Powieś plakat przy planszy scenerii w pobliżu wzniesienia, które będzie nazwane Górą Tęsknoty.

## JAK MOŻEMY PORADZIĆ SOBIE Z TĘSKNOTĄ? – BURZA MÓZGÓW

Poproś dzieci, by usiadły w półkolu przed planszą scenerii i rozpocznij rozmowę:

- Każdy z nas czasem odczuwa tęsknotę. Jak możemy sobie z tym uczuciem poradzić? Co robicie, kiedy odczuwacie tęsknotę?

Zapewne zostaną przywołane także sytuacje, w których dziecko nie może nic zrobić ze swoją tęsknotą, ponieważ, np. osoba, której mu brakuje, już nie żyje. Nie unikaj tego tematu, możesz zaproponować wykorzystanie jednej z poniższych metod, które powinny trochę ulżyć w tęsknocie i pomóc w przekierowaniu uwagi na przyczynę tej tęsknoty. Pozostaw dziecku pole do szukania innych sposobów zaspokojenia potrzeby będącej powodem tęsknoty.

## TĘSKNOTY KRÓLA – POZNANIE UCZUĆ KRÓLA ORAZ JEGO SPOSOBÓW RADZENIA SOBIE Z TRUDNOŚCIAMI

Na zakończenie rozmowy powiedz:

*Czasami możemy sobie pomóc, by tęsknota nie była tak trudna do zniesienia. Słyszałam/słyszałem, że król zna na to sposób. Chcecie z nim o tym porozmawiać i spróbować zrobić to, co on robi?*

Animując postać króla, rozpocznij opowiadanie od tego, że warto zastanowić się, co się czuje i nazwać te uczucia.

*Na przykład ja teraz tęsknię za królową i naszym psem.  
Dlaczego tęsknię za królową?  
Tęsknię za nią, bo jest dla mnie ważna, bardzo ją kocham, bo lubię z nią spędzać czas i rozmawiać.  
Brakuje mi jej obecności, spędzania razem czasu, popijania herbaty i jedzenia naszych ulubionych ciasteczek na wieży zamku, skąd spoglądamy na całe Królestwo.  
Jednak dopóki jej nie ma i muszę czekać, aż wróci, mogę przecież rozmawiać z wami, mieszkańcami naszego Królestwa. Może ktoś z was mógłby posiedzieć ze mną przy herbatce i ciastkach, porozmawiać. Mogę się też z wami pobawić, choć nadal będę tęsknił za królową.*

*Dlaczego tęsknię za naszym psem?  
Tęsknię za nim, bo jest dla mnie ważny, jest bardzo wesoły i mnie rozśmiesza, lubi się ze mną bawić i daje się głaskać.  
Brakuje mi tego, by móc go pogłaskać po szorstkiej ciepłej sierści. I brakuje mi tego, jak śmiesznie rusza uszkami, kiedy go głaszczę. I tęsknię za tym, że tak zabawnie trąca mnie mokrym noskiem, kiedy rano mnie budzi.  
Brakuje mi więc jego obecności, szczerzej radości i śmiechu, który mi zapewniał. Brakuje mi też możliwości głaskania go i przytulania. Jednak dopóki go nie ma razem z nami, mogę poszukać też radości gdzie indziej, nie przestając przecież o nim myśleć. Mogę głaskać i przytulać jakiegoś misie, choć to nie to samo, to też może mi pomóc.  
Ja już opowiedziałem, jak sobie radzę z tęsknotą, a teraz może wy opowiecie o swoich sposobach. Co wam pomaga, kiedy tęsknicie? Co zwykle robicie? Co mógłbym jeszcze zrobić?*

Możesz opowiedzieć dzieciom o swoim sposobie, np.:

- Żeby mniej tęsknić za swoimi bliskimi, kiedy jestem w pracy, noszę w portfelu ich zdjęcia. Chcecie je obejrzeć?

Jeśli w waszym przedszkolu jest taka praktyka, że dzieci przynoszą zdjęcia swoich bliskich, żeby mniej za nimi tęsknić, i mają je w swoich szafkach, możesz zaproponować, abyście razem poszli je obejrzeć. Jeżeli do tej pory ta metoda nie była stosowana, teraz jest dobry moment, żeby ją wprowadzić. Innym sposobem na zmniejszenie tęsknoty za domem jest przynoszenie do przedszkola ulubionej zabawki.

Podsumuj rozmowę o sposobach radzenia sobie z tęsknotą.

## PREZENTY DLA KRÓLOWEJ I PSA – PRACA PLASTYCZNA

Zaproś dzieci do kontynuowania historii dziejącej się w Królestwie:

*Kiedy już wiemy, co sprawia, że tak tęsknimy, możemy coś zrobić, żeby ten czas, kiedy czekamy, aż sytuacja się zmieni, przeżyć dobrze. Przypomnijcie sobie, co napisała do nas królowa – że tęskni za naszą serdecznością. A pies tęskni za spacerami z mieszkańcami Królestwa. Co więc możemy zrobić? Proponuję, abyśmy przygotowali i przestali im prezenty. Będą wiedzieli, że my też o nich myślimy i że są dla nas ważni. Królowa napisała, że tęskni za naszymi uśmiechami. Skoro i my czasami nosimy zdjęcia naszych bliskich, to może zrobimy dla królowej nasze uśmiechnięte autoportrety, żeby pamiętała, jak wyglądamy i żeby widziała nasze uśmiechy.*

Rozdaj dzieciom małe kartki (format A6), na których za pomocą wybranych metod (rysunek, wyklejanka) mają stworzyć miniautoportrety swoich mieszkańców Królestwa. Następnie zbierz wszystkie prace i naklej na duży arkusz (format A2) lub przyklej je do sznurka/wstążki tak, by stworzyły girlandę z portretami.

Zaproponuj, żeby dzieci zrobiły także prezent dla psa, może to być np.:

- 1) smycz z makaronu – dzieci malują suchy makaron na kolory, które według nich najbardziej podobałyby się psu, lub dekorują i obklejają plasteliną suchy makaron, a następnie z pomocą nauczyciela nawlekają go na sznurek i w ten sposób powstaje smycz;
- 2) nowe legowisko dla psa – z różnych materiałów (tkanin i kolorowych krepin) dzieci przygotowują nowe legowisko, żeby psu było miękko i wygodnie;
- 3) pudełko z zabawkami – dzieci w grupach lub samodzielnie przygotowują zabawki dla psa, wycinają kostki do gryzienia z kartonu, przygotowują piłeczki ze zgniecionego papieru obklejonego kolorową taśmą itp.

Po zakończeniu pracy przez dzieci przygotuj autoportrety i prezenty dla psa do przesłania królowej. Włóż je do kartonu i przyklej do niego kartkę z wymyślonym adresem królowej.

## ! SZÓSTA ZASADA – WPROWADZENIE ZASADY „RAZEM SZUKAMY SPOSOBÓW NA WYRAŻENIE NASZYCH UCZUĆ”



Zdejmij z planszy scenerii Kartę Zasad Królestwa Uczuć i zacznij rozmowę z dziećmi:

*Przeżyliśmy dzisiaj razem z parą królewską uczucie tęsknoty. Choć nie jest to przyjemne uczucie, jest potrzebne – dzięki niemu na przykład wiemy, że ktoś jest dla nas ważny oraz to, że my jesteśmy ważni dla kogoś, kto za nami tęskni. Czasami nie da się nic zrobić, kiedy tęsknimy. Sprawdziliśmy, jak to jest, kiedy powiemy komuś, że tęsknimy i co to dla nas oznacza, czego nam brakuje. Jak się powie o tym, że się tęskni, to chociaż to uczucie nie mija, to robi nam się trochę lżej na sercu, prawda? Czasami też ktoś może nam pomóc znaleźć inny sposób na wyrażenie uczuć, który nam pomoże i łatwiej będzie przeżywać to, co czujemy. Ustanówmy więc następną zasadę obowiązującą w Królestwie Uczuć, która brzmi: **Razem szukamy sposobów na wyrażenie naszych uczuć.***

Omów z dziećmi rozumienie tej zasady. Możesz nawiązać do tego, że każdy z nas ma różne doświadczenia i odmiennie przeżywamy te same uczucia, ale dzięki temu, że mamy wokół siebie innych ludzi, możemy razem szukać różnych sposobów na wyrażanie swoich uczuć. Ktoś może nam doradzić skuteczną metodę i my też możemy komuś podpowiedzieć rozwiązanie, dzięki któremu poczuje się lepiej. Po upewnieniu się, że wszystkie dzieci rozumieją zasadę, zapisz ją na Karcie Zasad i przyczep Kartę z powrotem do planszy scenerii.

## ! GÓRA TĘSKNOTY – WYSŁUCHANIE EDYKTU KRÓLEWSKIEGO



Animując postać króla, odegraj scenę tęsknoty za królową i pieskiem. Popatrz w stronę gór, za którymi przebywają, i zwróć się do mieszkańców, proponując, żeby nazwać jedno ze wzniesień Górą Tęsknoty. Przekaż mieszkańcom chorągiew i poproś, żeby dzieci, które choć raz przeżyły uczucie tęsknoty, złożyły na niej odcisk palca. Umieść chorągiew na szczycie góry, po czym rozdaj odznaki „Wiem, co to jest tęsknota” do przyklejenia na Kartę Mieszkańca Królestwa Uczuć.

## ! DRUGI LIST KRÓLOWEJ – WPROWADZENIE FORMY PODZIĘKOWANIA

Kiedy dzieci zajęte są przyklejaniem odznak do Kart, ktoś przynosi do sali list. Poinformuj dzieci, że właśnie przyszła odpowiedź od królowej i odczytaj im wiadomość.

*Drogi Królu, Drodzy Mieszkańcy!*

”

*Dziękuję bardzo za wspaniałe prezenty! Od razu zrobiło mi się przyjemniej, kiedy zobaczyłam Wasze uśmiechnięte twarze na autoportretach, a pies aż podskoczył z radości, widząc, co przygotowaliście dla niego.*

*Właśnie dowiedziałam się od weterynarza, że możemy już wracać do Królestwa Uczuć. Spakowałam nasze walizki i ruszam w podróż powrotną.*

*Spotkajmy się .... [np. jutro, za tydzień – termin kolejnych zajęć] na placu zamkowym. Będzie mi miło Was zobaczyć! A teraz, kiedy pies jest już zdrowy, będziemy mogli zacząć przygotowania do urodzin naszego Królestwa! Opowiem Wam, jakie mam pomysły na świętowanie.*

*Pozdrawiam Was Wszystkich serdecznie*

”

*Królowa*

## ! MIESZKAŃCY WRACAJĄ DO DOMÓW – ZAKOŃCZENIE ZAJĘĆ

Podziękuj dzieciom za uczestnictwo w kolejnej przygodzie w Królestwie Uczuć i poproś, aby zastanowiły się w domu, jak można by było świętować urodziny Królestwa. Przyczep sylwetki mieszkańców oraz króla do planszy scenerii, a Karty Mieszkańców Królestwa Uczuć schowaj do kufru.

## Po zajęciach – informacja dla rodziców i opiekunów



Po zakończeniu realizacji epizodu przekaz rodzicom lub opiekunom dzieci przygotowaną specjalnie dla nich informację, która umożliwi im kontynuację pracy, którą dzisiaj wykonałaś/wykonałeś z grupą. Znajdziesz ją [tutaj](#).



## I DRODZY RODZICE, DRODZY OPIEKUNOWIE!

Dzisiaj w ramach realizacji cyklu „W Królestwie Uczuć” na zajęciach rozmawialiśmy o tęsknocie. Bajkowa królowa i piesek nadal są u weterynarza w sąsiednim królestwie. Tęsknota to doświadczenie braku i to nie tylko braku osoby. Można tęsknić też za miejscem, za czasem, za wspomnieniem. Tęsknocie towarzyszą różne nieprzyjemne emocje, takie jak smutek czy złość, często trudno jest się skoncentrować, pojawia się też lęk i niepokój. Tęsknota jest ważną informacją o potrzebach dziecka, o tym, co aktualnie jest dla niego istotne. Rozmawianie z dzieckiem o tym, co przeżywa, pomaga mu lepiej radzić sobie z natłokiem emocji. Gdy dziecko za czymś tęskni, warto dać mu czas na przeżycie tej emocji. Doświadczanie tęsknoty razem z bliską osobą, sprawi, że po pewnym czasie straci ona intensywność, a dziecko nauczy się, że sytuacja, w której się znajduje jest trudna, ale jest w stanie poradzić sobie z nią. Gdy w przyszłości przydarzy mu się coś podobnego, to obawa przed tęsknotą i stratą może być mniejsza.

Rodzicu bardzo ważna jest dla dziecka Twoja spokojna, akceptująca i wspierająca obecność. Warto powiedzieć dziecku w takiej sytuacji, że widzisz, iż to, co Twoje dziecko przeżywa, jest dla niego trudne. Dziecku może przynieść ulgę to, że nazwiesz jego emocje i potrzeby, które prawdopodobnie kryją się za przeżywaną tęsknotą. Ważne jest, żeby nie blokować trudnych emocji, nie odwracać uwagi i nie dawać natychmiast gotowych rozwiązań. Dziecko potrzebuje czasu, żeby się oswoić z sytuacją, w której się znajduje.

Słuchaj dziecka, gdyż może się okazać, że to, co wydawało się być tęsknotą, jest lękiem przed nieznanym, obawą związaną ze zmianą. Im więcej łagodności, cierpliwości i otwartości na to, co dziecko przeżywa, tym większa szansa na oswojenie tęsknoty i adaptację do zmiany, która się za tęsknotą kryje. Taką sytuacją może być: pobyt bez rodzica w przedszkolu, pierwsze kolonie, zmiana przedszkola, koniec wakacji czy strata kogoś najbliższego. Dziecko dzięki Twojemu wsparciu wyrośnie na osobę świadomą swoich emocji, nieblokującą tego, co przeżywa, a przez to niezachowującą się impulsywnie.



*Drogi Królu,  
Drodzy Mieszkańcy!*

*Nasz pies czuje się już coraz lepiej. Na szczęście to tylko zatrucie zbyt dużą ilością słodyczy. Weterynarz dobrze się nim opiekuje.*

*Mam nadzieję, że niedługo do Was wrócimy, bo tęsknię już za Wami wszystkimi. Brakuje mi Waszych uśmiechów i serdeczności. Chciałabym już być z powrotem w Królestwie Uczuć.*

*Tęsknię za rozmowami przy śniadaniu z Tobą, Królu, mój Mężu, podczas których omawialiśmy sprawy naszego ukochanego Królestwa. Tęsknię za widokiem z okien naszego zamku. Tęsknię za szumem rzeki i za muzyką, którą czasem wykonujecie, Drodzy Mieszkańcy.*

*Pies popiskuje żałośnie, siedząc tuż obok mnie, bo pewnie także marzy już o powrocie do domu i bieganiu z Wami po łąkach. Tutaj nie może wyjść na taki długi spacer, jak z Wami w Królestwie. Na pewno za tym tęskni.*

*Z niecierpliwością czekamy na moment, w którym będziemy mogli się z Wami znowu zobaczyć.*

*Pozdrawiam Was Wszystkich serdecznie  
Królowa*

*Drogi Królu,  
Drodzy Mieszkańcy!*

*Dziękuję bardzo za wspaniałe prezenty! Od razu zrobiło mi się przyjemniej, kiedy zobaczyłam Wasze uśmiechnięte twarze na autoportretach, a pies aż podskoczył z radości, widząc, co przygotowaliście dla niego.*

*Właśnie dowiedziałam się od weterynarza, że możemy już wracać do Królestwa Ucuć. Spakowałam nasze walizki i ruszam w podróż powrotną.*

*Spotkajmy się \_\_\_\_\_ na placu zamkowym.*

*Będzie mi miło Was zobaczyć! A teraz, kiedy pies jest już zdrowy, będziemy mogli zacząć przygotowania do urodzin naszego Królestwa! Opowiem Wam, jakie mam pomysły na świętowanie.*

*Pozdrawiam Was Wszystkich serdecznie  
Królowa*

SCENARIUSZ 8 z 10

# W KRÓLESTWIE UCZUĆ

ZŁOŚĆ

## *Burza złości nad Królestwem*



## KARTA SCENARIUSZA

### Zapis do dziennika

#### CEL ZAJĘĆ

Rozpoznawanie i nazywanie złości, radzenie sobie z przeżywaniem tego uczucia u siebie i przez innych



#### AKTYWNOŚCI

- List królowej – rozwijanie empatii.
- Jak my przeżywamy złość? – rozmowa o symptomach złości.
- Jak opanować i oswoić złość? – ćwiczenie sposobów panowania nad silnymi emocjami.
- Złość opanowana – zabawa ruchowa i ćwiczenie pamięci.
- Siódma zasada Królestwa Uczuć – wprowadzenie zasady: „Panujemy nad złością”.
- Zobrazujmy naszą złość – zabawa ruchowa z historią o ciemnej chmurze.
- Energia ze złości – rozmowa o sposobach przekształcania złości w energię do pozytywnego działania.
- Piłka przewyciężonej złości – praca plastyczna.
- Góra Złości – złożenie odcisku palca na chorągwi i otrzymanie odznaki do Karty Mieszkańca.
- Jak będziemy się bawić na urodzinach Królestwa? – burza mózgów i rozbudzanie kreatywności.

#### REALIZOWANE PUNKTY PODSTAWY PROGRAMOWEJ WYCHOWANIA PRZEDSZKOLNEGO

II.4, II.8, II.9

### Co się dzieje w tym epizodzie?

Nad Królestwem zawisły ciężkie chmury i rozpętała się burza. Ulewa przeszkodziła królowej w powrocie do domu. Mieszkańcy otrzymują od niej list, w którym wyraża swoją złość i irytację z powodu niemożliwości dotarcia do Królestwa oraz spotkania z nimi. Dzieci rozmawiają o tym, jak odczuwają złość i próbują sześciu metod radzenia sobie z tym nieprzyjemnym uczuciem. Poznają także wierszyk wizualizujący odczuwanie złości i ułatwiający powrót do równowagi. Mieszkańcy ustanawiają kolejną zasadę panującą w Królestwie, która brzmi: „Panujemy nad złością”. Przeganiają chmury złości znad Królestwa i zamieniają je w piłkę, która może posłużyć do zabawy. Udowadniają, że złość można przekuć w energię potrzebną do konstruktywnych działań. Spokojniejsi już mieszkańcy zgłaszają i omawiają pomysły na świętowanie nadchodzących urodzin Królestwa.

### Przygotowanie do zajęć

#### ŚRODKI DYDAKTYCZNE

- [list od królowej](#)
- [szablon chorągwi](#)

- szablon odznaki „Wiem, co to jest złość”
- kufer
- Karta Zasad Królestwa Uczuć
- Karty Mieszkańców Królestwa Uczuć
- worek na śmieci lub ciemna tkanina
- koperta
- piórko
- poduszki
- kartki
- kredki, pisaki
- ciemne chmury wycięte z papieru
- taśma klejąca
- kolorowy papier
- krepina
- kawałki materiałów i włóczki
- tusz i gąbka

## Przygotowanie scenerii i rekwizytów

Z worka na śmieci lub ciemnej tkaniny uformuj kształt dużej chmury i przyczep ją do planszy scenerii w taki sposób, żeby zakrywała część Królestwa (przynajmniej góry). Przymocuj do planszy obok domów mieszkańców nieco zniszczoną kopertę z listem od królowej. Przygotuj kartki i materiały plastyczne.



## PRZEBIEG ZAJĘĆ

### I LIST KRÓLOWEJ – WPROWADZENIE

Dzieci gromadzą się w sali i zauważają, że ich Królestwo częściowo jest zakryte ciemną chmurą, a w pobliżu domów mieszkańców przyczepiony jest list.

Zapytaj dzieci, co może oznaczać ciemna chmura. Zwróć uwagę na to, że miały się spotkać dzisiaj z królową na placu zamkowym i zaplanować świętowanie urodzin Królestwa, a tymczasem nie ma jej przy zamku, a ciężka chmura wisi nad Królestwem.

Może czegoś się dowiemy z listu, który zapewne jest w tej nieco zniszczonej kopercie.

Odczytaj dzieciom list:

*Drodzy Mieszkańcy Królestwa Uczuć!*

*W drodze powrotnej do Królestwa wydarzyło się coś strasznego! W pół drogi zatrzymała mnie ogromna burza – zaczęła się ulewa, wichura, trzaskały pioruny! Na szczęście wraz z psem schroniliśmy się w domu dobrych ludzi, którzy nas przyjęli pod swój dach. Niestety nie mogę szybko ruszyć w dalszą drogę, ponieważ burza przewracała drzewa na drodze i na razie nie mam jak przejechać. Choć wiem, że wkrótce strażacy usuną drzewa z drogi, sama najchętniej bym je poprzesuwała. Mam ochotę kopać te gałęzie, które stanęły mi na drodze do Was. Tak bardzo chciałabym już z Wami być! Cała się wciąż trzęsę. Czuję, jak twarz mi płonie, mam czerwone policzki. Tak bardzo cieszyłam się na spotkanie z Wami i planowanie naszego święta! Już wymyśliłam tyle atrakcji, a tu takie problemy! Nawet trudno mi pisać ten list, bo z tych emocji mam spocone dłonie. Czuję się taka... ! (Tu tekst jest rozmyty.)*

Wasza Królowa

Zapytaj dzieci:

- Co mogło rozmyć ostatnie słowa listu? Jak myślicie, czy skapnęła na nie kropla deszczu, czy może coś innego? A jakie słowa zostały rozmyte? Jakie uczucie opisywała królowa?

### I JAK PRZEŻYWAMY ZŁOŚĆ? – ROZMOWA O SYMPTOMACH ZŁOŚCI

Zaproś dzieci do rozmowy:

- Czy pamiętacie, co u was ostatnio wywołało złość? Opowiedzcie o tej sytuacji. Co wtedy myśleliście? Co mieliście ochotę zrobić, a co zrobiliście?

Kiedy wszyscy chętni się wypowiedzą, poproś dzieci, aby przez chwilę się zastanowiły:

- Co się z nami dzieje, kiedy odczuwamy złość? Jak się czujecie, kiedy jesteście zdenerwowani, rozszłoszczeni? Jak się zachowujecie? Co myślicie? Co chcecie zrobić? Możecie pokazać, jak wyglądacie, kiedy się złościacie?

### I JAK OPANOWAĆ I OSWOIĆ ZŁOŚĆ? – ĆWICZENIE SPOSOBÓW PANOWANIA NAD SILNYMI EMOCJAMI

Poinformuj dzieci, że król też się rozzłościł, kiedy się dowiedział, że królowa i pies nie mogą jeszcze do niego wrócić. Opowiedz o swojej rozmowie z królem:

*Król podzielił się ze mną kilkoma swoimi sposobami na to, jak poradzić sobie ze złością. On je stosuje i dlatego zdążył się już uspokoić, a nawet poszedł się zdrzemnąć! Chcecie wiedzieć, o jakich sposobach na zapanowanie nad złością powiedział mi król? Jak możemy zapanować nad złością?*

Zaproponuj, aby dzieci od razu ćwiczyły sposoby radzenia sobie ze złością, zgodnie z zasadami panującymi w Królestwie.

Jeśli jest taka konieczność, możesz z dziećmi raz jeszcze omówić zasady Królestwa przed rozpoczęciem ćwiczeń.

Zaprezentuj kolejne ćwiczenia, powiedz, na czym polegają, i wykonuj je razem z dziećmi.

- **Głębokie oddechy i liczenie do czterech** – weź głęboki wdech i wydychając powietrze, licz w myślach do czterech, możesz pokazywać na palcach kolejne liczby. To spowalnia wydech i uspokaja ciało.
- **Podtrzymywanie piórka w powietrzu** – podnieś wysoko rękę i wypuść z dłoni piórko, następnie podtrzymuj je w powietrzu jedynie za pomocą wydmuchiwania powietrza. W ten sposób skupiasz się na konkretnej czynności, niebędącej źródłem złości, a także regulujesz oddech.
- **Wyładowanie złości na miękkiej poduszce** – pokaż, w jaki sposób bezpiecznie można wyładować złość na poduszce, uderzaj w nią rękami, kiedy leży na podłodze, następnie podnieś ją i zginiataj oraz mocno ściskaj.
- **Gniecenie kartki** – gnieć kartkę, aż będzie niewielką kulką papieru. Zaznacz, że przed zgnieceniem trzeba się upewnić, że kartka nie jest nikomu potrzebna i nie są na niej zapisane ważne informacje.
- **Darcie kartki na strzępy** – rozwiń kartkę i porwij ją na małe kawałeczki, następnie wyrzuć je do kosza. Możesz też zebrać je, podnieść w dłoniach do góry i wypuścić, aby móc się przyjrzeć, jak spokojnie opadają – jakby wcale nie nosiły w sobie tej złości, z którą były rozrywane.
- **Rysowanie złości** – weź dużą kartkę papieru, nakreśl na niej kształty i wzory, które przyjdą Ci do głowy i powiedz dzieciom, że właśnie w ten sposób wygląda twoja złość – została wyrażona przez rysunek.

Jeśli dzieci w grupie często wpadają w złość, możesz im zaproponować w ramach zabawy, aby przygotowały sobie zestawy ratunkowe na złość. Niech każde z nich weźmie kartkę i narysuje na niej krzyżyk, taki jak na apteczce, następnie złoży ją i schowa do kieszeni. Kiedy poczuje złość, będzie mogło ją wyciągnąć, pognieść lub porwać bez obawy, że zniszczy ważną informację lub dokument.

Jeśli jest taka możliwość, zaaranżujcie w sali zajęć „kącik złączania się”, który będzie przestrzenią do przeżywania i wyrażania złości. Powinny się w nim znaleźć kartki do darcia lub gniecenia, kosz na śmieci, miękka poduszka do uderzania i gniecenia. W tym miejscu dzieci będą mogły dać wyraz swojej złości, nie krzywdząc siebie i innych.

## W ZŁOŚĆ OPANOWANA – ZABAWA RUCHOWA I ĆWICZENIE PAMIĘCI

Zaproś dzieci do wspólnego przedstawienia wierszyka o złości. Recytując, pokazuj kolejne gesty, które dzieci mają powtarzać.

### Wierszyk 1.

*Kiedy dużą złość czuję, (napręż ciało, skul się, zaciskaj pięści i usta)  
to cały/cała się w środku gotuję. (zatrzęś się)*

”

*Mam ochotę coś stłuc, (przyciągnij zaciśnięte pięści do klatki piersiowej jak bokser)*

”

*ale chcieć, to nie móc. (rozluźnij ręce, pokiwyj palcem na znak, że nie można, i pokręć głową)*

*Oddycham wtedy głęboko (weź głęboki wdech)*

*i mam na siebie oko. (pokiwyj głową i pokaż gestem, że to dobry pomysł)*

**Wierszyk 2.**

*Kiedy trzęsie mną duża złość, (zatrząś się)*

*mam ochotę dać komuś w kość. (udaj, że szykujesz się do wymierzenia ciosu bokserkiego)*

*Lecz choć wściekłość czuję, (napręż ciało, zaciśnij usta i pięści)*

*to nad sobą panuję. (pokręć przecząco głową i się rozluźnij)*

**SIÓDMA ZASADA KRÓLESTWA UCZUĆ – WPROWADZENIE ZASADY „PANUJEMY NAD ZŁOŚCIĄ”**



Zdejmij z planszy scenerii Kartę Zasad Królestwa Uczuć i rozpocznij rozmowę z dziećmi:

*Dzisiaj już widzę, że jesteście gotowi, aby ustanowić kolejną zasadę naszego Królestwa Uczuć. Poznaliście kilka sposobów na to, jak można poradzić sobie ze złością, nie robiąc krzywdy sobie i innym. To bardzo ważna umiejętność. Mamy prawo czuć złość i zdenerwowanie, ale nie mamy prawa jej okazywać w każdy sposób, jaki przychodzi nam do głowy. Dlatego proponuję, abyśmy zapisali ostatnią już zasadę w naszym Królestwie Uczuć: **Panujemy nad złością.***

Omów z dziećmi rozumienie tej zasady. Podajcie przykłady jej przestrzegania oraz łamania. Po upewnieniu się, że wszystkie dzieci rozumieją zasadę, zapisz ją na Karcie Zasad i przyczep Kartę z powrotem do planszy scenerii.

**ZOBRAZUJMY NASZĄ ZŁOŚĆ – ZABAWA RUCHOWA Z HISTORIĄ O CIEMNEJ CHMURZE**

Zwróć uwagę dzieci na to, że chmura przykryła część Królestwa. Powiedz, że ze złością czasami jest tak samo, przestania nam oczy i przestajemy widzieć, co jest dookoła. Zaproś dzieci do zabawy:

*Dzisiaj znaleźliśmy już tyle sposobów na radzenie sobie ze złością, że chmura nad Królestwem już się nie może utrzymać. Wiemy, co robić, żeby sobie poszła.*

Zdejmij chmurę z planszy scenerii, rozdaj dzieciom chmury wycięte z papieru i poproś, żeby cię naśladowały.

*Kiedy czujemy złość, ona nachodzi na nas jak chmura (chmurę zdjętą z planszy scenerii przesun tak, by częściowo zasłaniała ci twarz), przestajemy dobrze widzieć to, co jest wokół nas. Denerwujemy się, czujemy, jak nasze ręce zaciskają się na tej chmurze, zaczynamy tupać, aż w końcu zgniatamy tę chmurę w kulkę (zaczynij tupać i zgnieć chmurę w kulkę). I teraz już widzimy to, co jest wokół nas. A co trzymamy w ręku? Możemy zrobić coś z tym, co pozostało po złości?*



## ENERGIA ZE ZŁOŚCI – ROZMOWA O SPOSOBACH PRZEKSZTAŁCANIA ZŁOŚCI W ENERGIĘ DO POZYTYWNEGO DZIAŁANIA

Poproś dzieci, żeby usiadły w kręgu, trzymając nadal w rękach zgniecione kartki. Rozpocznij z nimi rozmowę.

*Królowa rozzłościła się, ponieważ jej plan się nie powiódł i burza stanęła na jej drodze. My, mieszkańcy Królestwa rozzłościliśmy się, bo czekaliśmy na królową i byliśmy podekscytowani tym, że będziemy razem z nią planować urodziny Królestwa, ale do tego nie doszło. Czasami właśnie tak jest – nie możemy zrobić tego, na czym nam zależy, co jest dla nas ważne. Kiedy się złości, czujemy przyływ energii, która przeradza się w tupanie, krzyczenie, chęć uderzenia kogoś lub czegoś. To normalne, bo przecież nie jesteśmy obojętni jak kamienie. Warto więc pomyśleć, jak tę energię wykorzystać do pozytywnego działania. Zaproponujcie, co my mieszkańcy Królestwa możemy w tej sytuacji zrobić.*

Pokieruj rozmowę tak, żeby dzieci zaproponowały planowanie święta urodzin Królestwa.

## PIŁKA PRZEZWYCIĘŻONEJ ZŁOŚCI – PRACA PLASTYCZNA

Zaproponuj, żeby dzieci zaczęły przygotowania do zabawy urodzinowej Królestwa, robiąc piłkę z pogniecionych chmury złości. Przynies taśmę klejącą, krepinę, papier kolorowy, kawałki materiałów i włóczki. Pomóż dzieciom skleić wszystkie pogniecione chmury złości w jedną kulę, którą następnie przyozdobią tak, aby stała się wesołą piłką.

## GÓRA ZŁOŚCI – WYSŁUCHANIE EDYKTU KRÓLEWSKIEGO



W czasie gdy dzieci tworzą piłkę, zdejmij z planszy scenarii sylwetę króla i animując ją, chwal je za wysiłek, jaki włożyły w wymyślenie dobrego sposobu na poradzenie sobie ze złością, dzięki któremu chmura nie zastania już Królestwa. Wyraż też zadowolenie, że mieszkańcy nie czekali beczynnym na królową, ale już zaczęli przygotowania do świętowania urodzin Królestwa. W ramach podziękowania za wysiłki nazwij jedno ze wznieśień Górą Złości i przekaz mieszkańcom chorągiew, na której mogą złożyć odciski swoich palców, aby potwierdzić, że też przeżyli uczucie złości. Zatknij chorągiew na szczycie góry i rozdaj odznaki „Wiem, co to jest złość” do przyklejenia do Karty Mieszkańca.

## JAK BĘDIEMY SIĘ BAWIĆ NA URODZINACH KRÓLESTWA? – BURZA MÓZGÓW I ROZBUDZANIE KREATYWNOŚCI

Na zakończenie zajęć poproś dzieci, żeby usiadły w kręgu i powiedz:

*Pozwoliliśmy już sobie na wyrażenie złości i przekucie jej w pozytywną energię. Nie czekamy beczynnym, jakbyśmy byli kamieniami. Zrobiliśmy już piłkę, którą możemy bawić się podczas uroczystości urodzinowej Królestwa. Co jeszcze chcielibyście przygotować na to święto? Zróbmy listę pomysłów.*

Zapisuj wszystkie pomysły, nie oceniaj ich. Powiedz dzieciom, że najpierw zrobicie listę, a potem razem zdecydujecie, co się da zrobić w przedszkolu, a co trzeba będzie odłożyć na inne okazje, gdyż teraz jest niemożliwe do zrealizowania.

W następnym epizodzie zaproponowaliśmy kilka aktywności, które mogłyby być atrakcyjne dla dzieci jako zabawa podsumowująca cykl zajęć i pozwalająca na powrót do tego, czego uczyły się trakcie realizacji historii „W Królestwie Uczuć”. Jeśli chciałabyś/chciałbyś zrealizować którąś z nich, możesz o niej opowiedzieć dzieciom jako o swoim pomysle na zabawę.

## NASZ PLAN URODZIN KRÓLESTWA – WYBÓR POMYSŁÓW

Omów z dziećmi wszystkie spisane propozycje, tłumacząc im także, dlaczego niektóre pomysły trzeba odłożyć na inne okazje. Po dokonaniu wyboru przez grupę z Twoim udziałem, sporządź listę pomysłów, które możecie zrealizować, i powieś ją na planszy scenerii.

## MIESZKAŃCY WRACAJĄ DO DOMÓW – ZAKOŃCZENIE ZAJĘĆ

Kończąc zajęcia, poinformuj dzieci, że przygotowania do urodzin Królestwa rozpoczną się już wkrótce.

*Tymczasem nasze dzisiejsze przygody już się skończyły i mieszkańcy Królestwa wracają do swoich domów.*

Przyczep sylwety mieszkańców oraz króla do planszy scenerii, a Karty Mieszkańców Królestwa Uczuć schowaj do kufra.

## Po zajęciach – informacja dla rodziców i opiekunów



Po zakończeniu realizacji epizodu przekaz rodzicom lub opiekunom dzieci przygotowaną specjalnie dla nich informację, która umożliwi im kontynuację pracy, którą dzisiaj wykonałaś/wykonałeś z grupą. Znajdziesz ją [tutaj](#).



## I DRODZY RODZICE, DRODZY OPIEKUNOWIE!

Dzisiaj w ramach realizacji cyklu „W Królestwie Uczuć” na zajęciach rozmawialiśmy o złości. Królestwo przykryła burzowa chmura złości, uniemożliwiając królowej powrót do domu. Bardzo ją to rozżłościło. Także dzieci, które miały przygotowane pomysły na świętowanie urodzin Królestwa Uczuć, o które poprosiła je królowa, mogły poczuć żal i złość, że nie doszło do tego, czego oczekiwały i co było im zapowiedziane. Omówiliśmy więc kilka sposobów radzenia sobie ze złością – pozwolenie na odczuwanie tej emocji, nazwanie i wyrażanie jej w sposób akceptowalny. Zapytajcie dzieci, które z poznanych na zajęciach sposobów, najbardziej do nich przemówiły.

Złość to emocja, która ma swoją konstruktywną rolę. To sygnał alarmowy. Dziecko informuje, że coś trudnego przeżywa. Im szybciej przyjdzie dorosły z odsieczą, pomoże poszukać przyczyny, która spowodowała tę emocję, tym szybciej dziecko się uspokoi. Dzieci często same nie potrafią nazwać tego, co się z nimi dzieje. Rolą dorosłego jest nauczenie dziecka nazywania emocji i pomoc w znalezieniu akceptowalnego społecznie sposobu poradzenia sobie z własną złością i frustracją oraz stawienia czoła konsekwencjom zachowania, jeśli już pod wpływem emocji dziecko zacznie rozrabiać.

Wiemy, że zachowania powodowane złością bywają trudne do zniesienia. Ale samo uczucie jest bardzo ważne, bo sygnalizuje, że dziecku na czymś zależało, że coś poszło niezgodnie z jego planem czy oczekiwaniami. Nie zaprzeczajmy temu uczuciu, ale poszukajmy sposobu na bezpieczne wyrażanie złości w naszym domu, stwórzmy sobie do tego przestrzeń, np. kącik złości, gdzie dziecko może potupać, pokrzyzczeć, kopnąć w poduszkę lub narysować, co w danej chwili przeżywa. Ważne jest także, aby oddzielać uczucie od zachowania, jakim jest wyrażone. Dziecko powinno wiedzieć, że nie może się zachowywać w określony sposób, jednak powinno mieć prawo do tego, by czuć złość i o tym mówić. Wystarczy usiąść przy rozłoszczonym dziecku i postuchać tego, co mówi, zamienić „Przestań się złościć” na „Widzę, że Ciebie coś zezłościło”, a potem wystuchać. Wystarczą wspierające „Aha”, „Mhm”, żeby dziecko czuło, że go słuchamy. Im więcej się będzie rozmawiać o tym, co złości, tym mniejszą siłą rażenia będzie miało to uczucie.

Gdy pomożemy dzieciom rozpoznawać tę emocję i będziemy rozmawiać z nim o tym, jaki był powód ich rozłoszczenia się, to może to mieć również dalekosiężne pozytywne skutki. Złość w porę uświadomiona może dać sygnał do postawienia granicy osobom, które nasze granice przekraczają, informuje o zagrożeniu naszego bezpieczeństwa, daje siłę do obrony własnej przestrzeni oraz wyzwala energię do działania, gdy chcemy coś w życiu zmienić.

Jeżeli nie uda się przeciwdziałać i nastąpi już napad złości, to trzeba to rozumieć jako utratę samokontroli przez dziecko. Ważne jest wtedy, aby pamiętać, że to nie uczucia dziecka są problemem, ale nieodpowiednie zachowanie powodowane nimi. Dobrze jest powiedzieć dziecku, że widzimy, że coś je rozżłościło, ale nie zgadzamy się na zachowanie, które krzywdzi innych. Gdy dziecko jest wściekłe, to nie należy tłumaczyć i odwoływać się do rozsądku, bo w emocjach tego nie usłyszy. Emocje zagłuszają rozsądek. Dopiero, gdy się wyciszy, warto do tej sytuacji wrócić na spokojnie i porozmawiać o tym, czego potrzebowało, okazać mu zrozumienie, że wiemy, iż było mu trudno, jednocześnie konsekwentnie nie zgadzając się na łamanie zasad pod wpływem ulegania emocjom.

Przed wszystkim bądź pozytywnym przykładem dla dziecka w swoich sposobach przeżywania złości. Dziecko na Ciebie patrzy i jest więcej niż pewne, że będzie Ciebie naśladować. Pamiętaj o swoich kołach ratunkowych, gdy tylko poczujesz, że ogarnia Ciebie złość. Co pomaga Tobie poradzić sobie z tą emocją? Jaki jest Twój kącik złości? Co byś chciał, Rodzicu, żeby dziecko mogło nauczyć się od Ciebie, patrząc na Twoje sposoby radzenia sobie z tą emocją?

*Drodzy Mieszkańcy Królestwa Uzcú!*

*W drodze powrotnej do Królestwa wydarzyło się coś strasznego! W pół drogi zatrzymała mnie ogromna burza – zaczęła się ulewa, wichura, trzaskały pioruny! Na szczęście wraz z psem schroniliśmy się w domu dobrych ludzi, którzy nas przyjęli pod swój dach. Niestety nie mogę szybko ruszyć w dalszą drogę, ponieważ burza przewracała drzewa na drodze i na razie nie mam jak przejechać. Choć wiem, że wkrótce strażacy usuną drzewa z drogi, sama najchętniej bym je poprzesuwała. Mam ochotę kopać te gałęzie, które stanęły mi na drodze do Was. Tak bardzo chciałam już z Wami być! Cała się wciąż trzęsę. Czuję, jak twarz mi płonie, mam czerwone policzki. Tak bardzo cieszyłam się na spotkanie z Wami i planowanie naszego święta! Już wymyśliłam tyle atrakcji, a tu takie problemy! Nawet trudno mi pisać ten list, bo z tych emocji mam spocone dłonie. Czuję się taka...!*

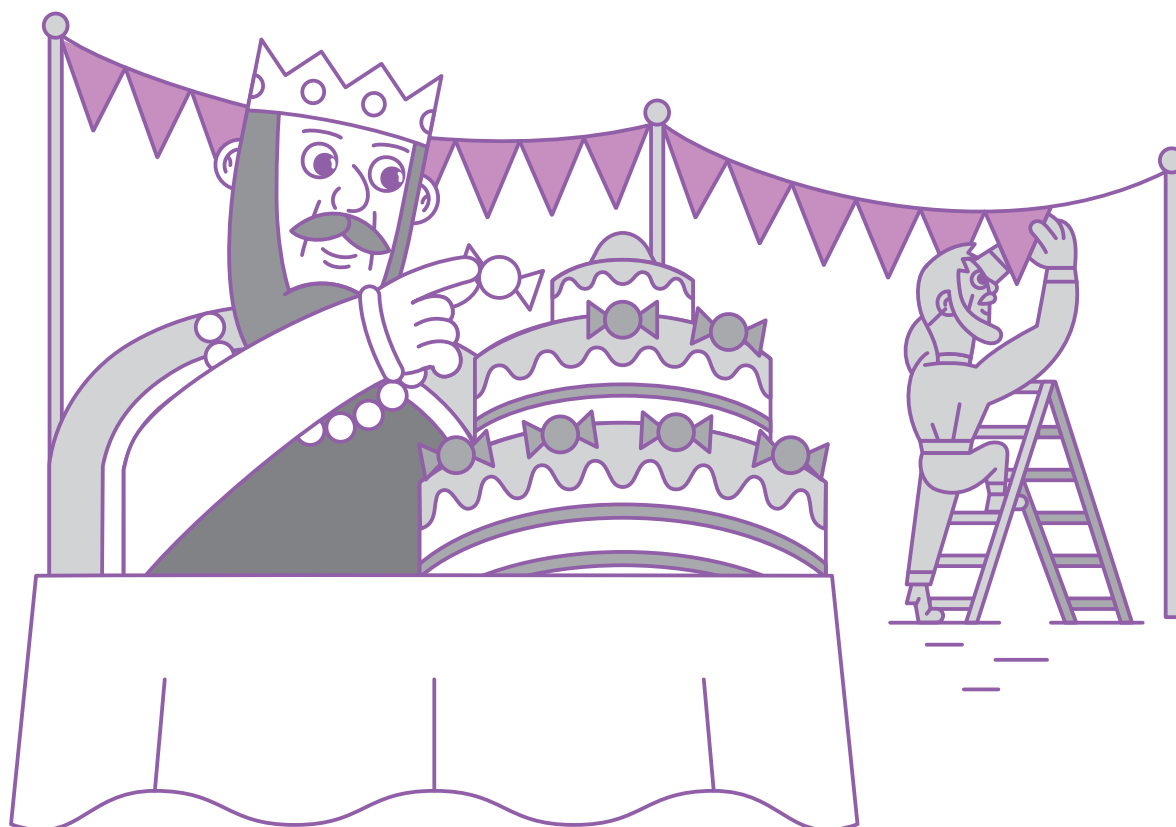
*Wasza Królowa*

SCENARIUSZ 9 z 10

# W KRÓLESTWIE UCZUĆ

POCZUCIE  
SPRAWCZOŚCI

## Przygotowania do urodzin Królestwa Uczuć



## KARTA SCENARIUSZA

### Zapis do dziennika

#### CEL ZAJĘĆ



Umożliwienie dzieciom odczucia satysfakcji z wykonanej pracy indywidualnej i grupowej

#### AKTYWNOŚCI

- Od czego mamy zacząć? – kształcenie umiejętności planowania i organizacji pracy.
- Przygotowania rozpoczęte – nauka współpracy, podział obowiązków, podejmowanie wyzwań i wyznaczenie celu działania.
- Wspólna praca – zastosowanie poznanych zasad w praktyce, współpraca.
- Uff, wszystko gotowe – podsumowanie przygotowań, podziękowanie za wspólną pracę.

#### REALIZOWANE PUNKTY PODSTAWY PROGRAMOWEJ WYCHOWANIA PRZEDSZKOLNEGO

III.2, III.4, III.5, III.9

### Co się dzieje w tym epizodzie?

Trwają przygotowania do urodzin Królestwa. Dzieci jako zaangażowani mieszkańcy opracowują według wskazań nauczyciela wszystkie zaplanowane przez grupę elementy uroczystości, m.in. dekorują planszę scenerii, przygotowują zaproszenia, tworzą grę memory ze zdjęciami dzieci odczuwających radość, smutek i onieśmienie.

### Przygotowanie do zajęć

#### UWAGA!



Ten epizod w zależności od ilości pomysłów dzieci i Twoich oraz ustalonego planu działania może trwać od paru godzin do kilku dni. Im więcej aktywności będziecie wspólnie przygotowywać, tym więcej czasu potrzebujecie. Jest to idealna okazja do wprowadzenia elementów edukacji matematycznej (np. ustalenie liczby potrzebnych zaproszeń, przeliczanie opracowanych elementów), przyrodniczej (ustalenie menu na uroczystość uwzględniającego tylko owoce sezonowe), artystycznej (przygotowanie choreografii czy opracowanie zaproszeń) oraz językowej (przygotowanie tekstów zaproszeń).

## | ŚRODKI DYDAKTYCZNE

- [szablon gry Memory Królestwa Uczuć](#)
- potrzebne do przygotowania zaplanowanych atrakcji

### *Przygotowanie scenerii i rekwizytów*

Na podstawie wcześniejszych ustaleń z dziećmi przygotuj plan działań i potrzebne materiały, tak by praca była dobrze zorganizowana.



## PRZEBIEG ZAJĘĆ

### OD CZEGO MAMY ZACZAĆ? – KSZTAŁCENIE UMIEJĘTNOŚCI PLANOWANIA I ORGANIZACJI PRACY

Poproś dzieci, żeby usiadły w półkolu przed planszą scenerii i rozdaj im sylwety mieszkańców. Animując postać króla, powiedz:

*Serdecznie witam wszystkich zgromadzonych mieszkańców. Choć ciągle nie ma z nami królowej i psa, za którymi bardzo tęsknimy, mamy się dziś zająć przygotowaniami do urodzin Królestwa Uczuć. Ustaliliśmy, że chcemy na uroczystości... (Wymień atrakcje, które zaplanowaliście na uroczystość.) Czekam na was wiele pracy, więc, żeby zdążyć ze wszystkim, przygotowałem plan pracy.*

Rozdaj dzieciom kartki z planem pracy ujętym w krótkie punkty symbolicznie pokazujące kolejne etapy pracy.

### PRZYGOTOWANIA ROZPOCZĘTE – NAUKA WSPÓŁPRACY

W dalszym ciągu animując postać króla, zapytaj, kto chce się zajmować poszczególnymi czynnościami. Niech dzieci same spróbują podzielić się zadaniami. Zadbaj, aby każdy miał zajęcie.

Podczas przygotowań możesz komentować pracę dzieci, zwracając szczególną uwagę na:

- wysiłek, który wkładają w wykonywaną pracę;
- staranność podejmowanych działań;
- strategię, jaką wybrały, żeby zrealizować cel – docenić, jeśli jest dobra, podpowiedz poszukanie lepszego rozwiązania, jeśli nie idzie im najlepiej;
- sytuacje, w których widać, że dzieci panują lub starają się zapanować nad swoimi impulsywnymi zachowaniami, aby jak najskuteczniej współpracować.

W czasie pracy pytaj dzieci, co czują, kiedy wykonują różne czynności.

### WSPÓLNA PRACA – ZASTOSOWANIE POZNANYCH ZASAD W PRAKTYCE

Przygotowania do uroczystości mogą obejmować oprócz uzgodnionych z dziećmi prac następujące czynności:

- dekorowanie Królestwa zarówno planszy scenerii, jak i sali zajęć;
- ozdabianie domów mieszkańców Królestwa;
- przygotowanie odświętnych ubrań dla mieszkańców (zrobienie strojów dla sylwet mieszkańców);
- przygotowanie zaproszeń dla gości, jeśli zdecydujecie się zaprosić inną grupę z przedszkola lub opiekunów dzieci;
- przygotowanie planu atrakcji dla zaproszonych gości;
- zrobienie papierowych talerzy, na których przedstawione będą buźki wyrażające omówione uczucia (np. przerysowane z odznak na Karcie Mieszkańca);
- ozdobienie papierowych kubków obrazkami ilustrującymi różne uczucia.

Starsze dzieci mogą również:

- opracować układ choreograficzny do tańca Królestwa Uczuć, pokazujący sposób przeżywania uczuć, o których była mowa na zajęciach;
- przygotować grę Memory Królestwa Uczuć według [instrukcji](#).



## **I UFF, WSZYSTKO GOTOWE – PODSUMOWANIE PRZYGOTOWAŃ, PODZIĘKOWANIE ZA WSPÓLNĄ PRACĘ**

Na koniec przygotowań, animując postać króla, podziękuj wszystkim mieszkańcom za zaangażowanie i wysiłek włożony w przygotowania. Podsumuj efekty pracy i uroczycie zaproś wszystkich na urodziny Królestwa Uczuć, podając rzeczywistą datę ostatniego spotkania.

### *Po zajęciach – informacja dla rodziców i opiekunów*

Po zakończeniu realizacji epizodu przekaz rodzicom lub opiekunom dzieci przygotowaną specjalnie dla nich informację, która umożliwi im kontynuację pracy, którą dzisiaj wykonałaś/wykonałeś z grupą. Znajdziesz ją [tutaj](#).





## I DRODZY RODZICE, DRODZY OPIEKUNOWIE!

Dzisiaj w ramach realizacji cyklu „W Królestwie Uczuć” na zajęciach rozmawialiśmy o poczuciu sprawczości.

Samooceńca, czyli pozytywna lub negatywna postawa wobec siebie, budowana jest poprzez wydarzenia, w których dziecko doświadcza skuteczności podejmowanych przez siebie działań. Jestem skuteczny, coś potrafię, a nade wszystko moi rodzice to zauważają, mówią o swoich odczuciach i wspierają, gdy coraz odważniej podejmuję kolejne kroki. Z samooceńcą jest związana samodzielność, coraz większa odwaga i ciekawość do eksplorowania świata.

Kluczową rolę mają w tym aspekcie do odegrania towarzyszący dziecku rodzice. Dzieci, patrząc na nich, obserwują czy to, co robią jest zauważone, nasłuchują reakcji dorosłych na swoje zachowanie, w ten sposób budując w sobie obraz samych siebie. Rodzic jest jak lustro. To, co dziecko usłyszy na temat siebie od najważniejszych osób, będzie kształtować jego przyszłe życie, poczucie wartości i umiejętność samodzielnego myślenia.

Dzieci uczą się świata poprzez obserwację, naśladowanie i doświadczenie. Ważne jest, żeby pod czujnym okiem rodzica mogły podejmować coraz więcej samodzielnych decyzji. To mogą być drobne codzienne czynności – od wyboru ubrania, do wyboru książeczki, którą chce, żebyś mu poczytał/przeczytała przed snem. Ważne jest, żeby nie śpieszyć się z wyręczaniem dziecka. Jeśli nawet robi coś niezdarnie, to przecież dopiero się uczy. Mózg jest tak zbudowany, że poprzez wielokrotne powtarzanie czynności następuje w końcu utworzenie utartej drogi połączeń nerwowych, która umożliwia samodzielne nauczenie się oraz zapamiętanie danej umiejętności. Gdy dziecko upiera się, że chce wyjść w sandałkach w deszcz, to w efekcie swojej decyzji zmoknie, zrobi mu się zimno i nieprzyjemnie. Następnym razem nie będzie chciało się narażać na taką niewygodę, bo już poczuło, że tamta decyzja nie była dla niego dobra. Żeby dziecku takie doświadczenie się utrwaliło, należy z nim porozmawiać na ten temat, nazwać jego emocje i potrzeby. „Chciałeś/chciałaś wyjść w sandałkach w czasie deszczu, zmokłeś/zmokłaś i zrobiło ci się zimno i nieprzyjemnie”. Takie krótkie zdanie nie zawiera krytyki i oceny. Jest po prostu opisem zaistniałej sytuacji. Gdybyśmy zareagowali krytyką i moralizowaniem: „Tyle razy ci mówiłem/mówiłam, trzeba się było mnie słuchać”, a jeszcze na dobitkę dodając „Taki duży, a taki niemądry”, to dziecko mogłoby stracić pewność siebie, jeśli chodzi o umiejętność podejmowania samodzielnych decyzji w przyszłości, nie mówiąc już o pikującej w dół samooceńcy. Nabrałoby przekonania, że to rodzic mu powie, co ma robić, bo ono samo nie wie. A gdy odczuje niewygodę, przemoknie, to jest duża szansa, że następnym razem samo wyjrzy przez okno i sprawdzi, jakie buty założyć. I to jest wielki potencjał na przyszłość w nauce samodzielnego podejmowania dobrych dla siebie decyzji. Oczywiście nie w każdej sytuacji pozwalamy dziecku podejmować decyzję. To my jesteśmy dorosłymi i stwarzamy poczucie bezpieczeństwa oraz oparcia poprzez konsekwentne pilnowanie ustalonych zasad. Można jednak wykorzystywać akceptowane przez nas sytuacje, które życie przynosi na co dzień, do towarzyszenia dziecku w uczeniu się dokonywania samodzielnych wyborów i odczuwania konsekwencji własnych decyzji. Takie towarzyszenie dziecku jest ważne też, gdy zrobi coś, co chcielibyśmy pochwalić. Zamiast ocenić, mówiąc „ślicznie, ładnie, pięknie”, można też wykorzystać pochwałę w postaci opisowej. Nazwać co się widzi, powiedzieć, że zauważacie i docenicie wkład pracy dziecka, a nie zdolności i talenty. Badania pokazują, że kiedy dzieci są chwalone za wkład pracy, są bardziej zmotywowane do wysiłku, mają odwagę podejmować trudne zadania i dodatkowo lepiej sobie radzą z niepowodzeniami.

Gdy dziecko narysuje rysunek, możemy zaangażować się w dokładne opisanie tego, co jest na nim przedstawione, nawet jeśli nie jest to według naszej oceny najpiękniejszy rysunek. Można powiedzieć: „Widzę domek, kwiatek przed domkiem, ciekawe kto go posadził, kto tu mieszka. Rysowałeś/rysowałaś ten rysunek przez całe pięć minut. Wykorzystałeś/wykorzystałaś pięć kolorów kredek, a nawet użyłeś/użyłaś też żółtego flamastra do narysowania słońca”. Dzięki takiemu opisowi dziecko samo może poczuć, że to, co robi jest ciekawe, że jego wysiłek został zauważony. Czuje się wtedy zaakceptowane i ważne. Gdy ocenia się dzieci słowami: „Dobrze zrobiłeś/zrobiłaś, ładnie narysowałeś/narysowałaś”, to wyznacznikiem wartości pracy dziecka jest rodzic, ktoś zewnętrzny i może to skutkować tym, że dziecko wykonując zadania, nie będzie skupiać się na tym, czy jest z siebie zadowolone, czy to, co robi sprawia mu frajdę, tylko będzie czekać na zewnętrzny werdykt. Taka postawa może się utrwalić i obniżyć wiarę we własny osąd oraz samodzielne decyzje. W efekcie zamiast twórczego dorosłego wychowamy osobę podporządkowaną, która biernie wykonuje zlecone jej zadania, przekonaną, że ktoś inny wie lepiej od niej.

Dziecko chce powtarzać działania, które zostały pozytywnie wzmocnione, zyskały uwagę i akceptację. Nawet gdy robi coś drobnego, warto się przy tym zatrzymać i chwilę mu potowarzyszyć. Taka postawa rodzica to kapitał na przyszłość dla dziecka: „Jestem widoczny, jestem zaakceptowany, to co robię jest ciekawe, nie muszę wszystkiego robić od razu bardzo dobrze, frajdę sprawia mi to, że próbuję, sprawdzam, doświadczam i mam przy sobie rodzica, który widzi, że się staram i próbuję”. Tak kształtowane, krok po kroku, w drobnych codziennych sytuacjach poczucie własnej wartości dziecka zdecyduje w przyszłość o gotowości do stawiania czoła wyzwaniom i rodzaju stawianych sobie przez nie życiowych celów.

## Memory Królestwa Uczuć

### I GRA DO SAMODZIELNEGO PRZYGOTOWANIA

Poniżej znajdziesz osiem par zdjęć przedstawiających dzieci przeżywające wybrane uczucia omówione w czasie zajęć „W Królestwie Uczuć” (radość, smutek, tęsknotę, onieśmienie).

Aby przygotować grę razem z dziećmi:

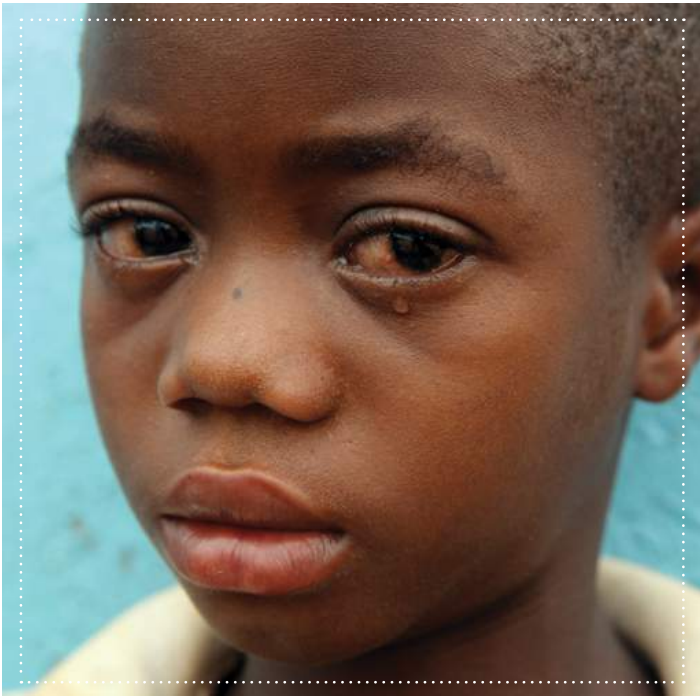
1. wydrukuj zdjęcia w wersji kolorowej na zwykłym papierze;
2. wytnij z kolorowego kartonu równej wielkości kwadraty trochę większe niż rozmiar pojedynczego zdjęcia;
3. poproś dzieci, aby wycięły każde zdjęcie osobno;
4. a następnie nakleiły po jednej stronie każdego kartonowego kwadratu po jednym zdjęciu.

Po wyschnięciu kleju dzieci tasują karty i mają gotową grę składającą się z 16 kart (osiem par do ułożenia).

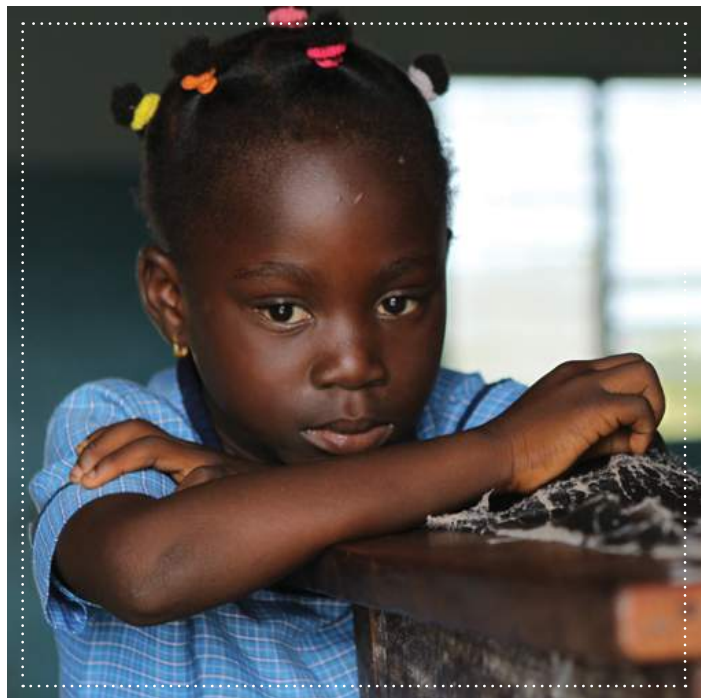
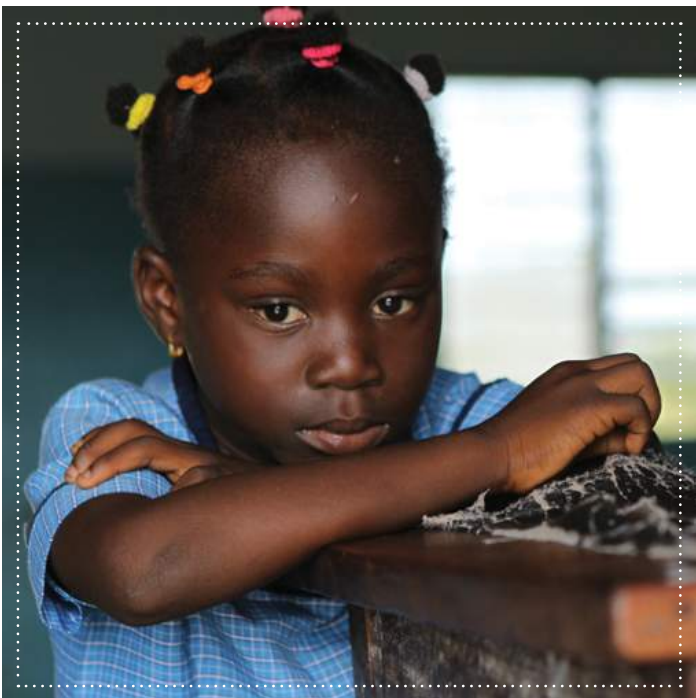
Gra polega na odnajdywaniu par takich samych zdjęć.

Możesz zaproponować, aby odkrywając kolejne karty, dzieci nazywały uczucie, jakie rozpoznają na odsłoniętym zdjęciu.

*Dobrej zabawy!*







SCENARIUSZ 10 z 10

# W KRÓLESTWIE UCZUĆ

SATYSFAKCJA

## Urodziny Królestwa Uczuć





## KARTA SCENARIUSZA

### Zapis do dziennika

#### CEL ZAJĘĆ

Podsumowanie wiedzy o uczuciach i sposobach ich wyrażania



#### AKTYWNOŚCI

- Znów jesteśmy wszyscy razem – ćwiczenie okazywania radości.
- Parada po Królestwie Uczuć – przypomnienie i podsumowanie omawianych uczuć.
- Świątujemy urodziny Królestwa Uczuć – wybrane przez grupę aktywności.
- Uroczyste rozdanie kluczy do Królestwa Uczuć – podsumowanie cyklu zajęć.

#### REALIZOWANE PUNKTY PODSTAWY PROGRAMOWEJ WYCHOWANIA PRZEDSZKOLNEGO

III.4, III.5, III.6, III.7

### Co się dzieje w tym epizodzie?

Nadszedł długo wyczekiwany dzień urodzin Królestwa. Na szczęście królowa z psem zdążyła już wrócić. Wszyscy mieszkańcy ruszają na paradę, której trasa wiedzie przez Królestwo Uczuć, odwiedzają po kolei oznaczone okoliczne szczyty – Góry Onieśmienia, Radości, Mocy, Smutku, Tęsknoty i Złości. Następnie uroczystość przebiega według wcześniej ustalonego porządku – to czas na realizację wymyślonych i przygotowanych przez dzieci oraz nauczyciela atrakcji. Na koniec obchodów każdy mieszkaniec otrzymuje od pary królewskiej klucz do Królestwa Uczuć, wraz z podziękowaniem za współtworzenie Królestwa oraz gratulacjami za wytrwałość w zdobywaniu kolejnych umiejętności w trakcie przeżywania przygód.

### Przygotowanie do zajęć

#### ŚRODKI DYDAKTYCZNE

- [szablon klucza do Królestwa Uczuć](#)
- [kufer](#)
- Karty Mieszkańców Królestwa Uczuć
- potrzebne do realizacji zaplanowanych atrakcji

### Przygotowanie scenerii i rekwizytów

Przygotuj dla każdego dziecka klucz do Królestwa Uczuć i umieść wszystkie klucze w kufrze pary królewskiej. Przyczep do planszy scenerii postaci królowej i psa. Zaaranżuj salę zajęć tak, żeby możliwa była realizacja zaplanowanych aktywności.



## PRZEBIEG ZAJĘĆ

### I ZNÓW JESTEŚMY WSZYSCY RAZEM – ĆWICZENIE OKAZYWANIA RADOŚCI

Poproś dzieci, żeby usiadły w półkolu przed planszą scenerii. Rozdaj im postaci mieszkańców i zapytaj, czy zauważyły jakieś zmiany. Gdy dzieci dostrzegą powrót królowej i psa, zachęć je, żeby się z nimi radośnie przywitały. Następnie animując postaci pary królewskiej, przywitaj zebranych:

*Witamy bardzo serdecznie wszystkich mieszkańców Królestwa Uczuć. Uroczyste ogłaszamy rozpoczęcie wspaniałego święta urodzin Królestwa Uczuć.*

W imieniu królowej powiedz:

*Jestem taka szczęśliwa, że mogę już być z wami. Tak wspaniale wszystko przygotowaliście. Szkoda, że nie mogłam wspólnie z wami pracować. Miałam tyle pomysłów, które będą musiały poczekać na inną okazję.*

W imieniu króla dodaj:

*A ja jestem dumny z mieszkańców, że tak dobrze sobie poradzili i zdążyli na czas. Myślę, że wszyscy możemy czuć satysfakcję ze wspaniale wykonanej pracy. Życzę wam udanej zabawy.*

### I PARADA PO KRÓLESTWIE UCZUĆ – PRZYPOMNIENIE I PODSUMOWANIE OMAWIANYCH UCZUĆ

Animując postać królowej, zachęć dzieci do aktywności:

*Drodzy mieszkańcy, długo mnie tu nie było, nasz pies także dawno nie spacerował po Królestwie. Chciałabym więc zaprosić was na paradę po Królestwie Uczuć. Obejdziemy nasze Królestwo i pokażecie mi, o jakich uczuciach rozmawialiście, kiedy mnie z wami nie było.*

Poproś dzieci, aby wstały i ustawiły się w parach w korowód. A następnie stań na czele parady i rozpocznij opowiadanie, które dzieci powinny animować, wykonując czynności, o których mowa.

*Patrzmy na Królestwo Uczuć. Rozglądamy się wokół siebie – na prawo, na lewo, do tyłu – patrzmy, co widać przed nami. Witamy się z innymi mieszkańcami, którzy stoją w pobliżu. Kłaniamy się królowej i królowi. Podbiegamy dwa kroki dalej i głoszcimy królewskiego psa. Co za radość, że jest już z nami! Że jest już zdrowy! Idziemy dalej. Maszerujemy, maszerujemy.*

*Najpierw wejdziemy na chwilę na Górę Onieśmienia. Zwalniamy kroku, bo czujemy się jakoś tak nieswojo. Choć już tu byliśmy, brak nam nieco pewności siebie. W końcu nie wiemy, co nas tam czeka, może od czasu naszej ostatniej wycieczki coś się tu zmieniło. A jeśli coś nas tam zaskoczy? Opuszczamy głowę, nie mając śmiałości patrzeć w górę. Zerkamy tylko i sprawdzamy, czy już jesteśmy bliżej szczytu. Tak! Ufff. Widzimy chorągiew onieśmienia. Więc daliśmy radę! Mimo tego, że trochę się obawialiśmy, weszliśmy na sam szczyt! Od razu czujemy się pewniej, podnosimy głowę, prostujemy się i bierzemy głębszy oddech. Możemy być z siebie zadowoleni, przezwyciężyliśmy nasze onieśmienie, góra zdobyta!*

”

Czujemy, jak lżej nam się idzie, głowy trzymamy wysoko, podnosimy wysoko brody, nasze usta są coraz bardziej uśmiechnięte, w końcu wspinamy się właśnie na Górę Radości. Czujemy, jak w naszych ciałach jest coraz więcej energii, aż podnosimy ręce i machamy radośnie, może zobaczą nas w sąsiednim królestwie. Weszliśmy już na szczyt Góry Radości. Chwilkę odpoczywamy, rozluźniamy ręce, rozluźniamy nogi i szykujemy się do dalszej drogi. Gotowi, więc ruszamy dziarsko, zbiegamy na dół z góry, kolana podciągamy wysoko i biegniemy dalej. [Uwaga: Następny akapit opowieści dotyczy tylko grup, które zrealizowały aktywności z epizodu 5.]

Zobaczcie, nawet nie spostrzeżliśmy, że już jesteśmy na Górze Mocy! To jest czas na pozowanie do zdjęć. Pokażcie, jak wyglądacie, kiedy czujecie się silni. Jakie to uczucie? Schodzimy już z Góry Mocy i uwaga, patrzymy pod nogi, bo przecież na tym zboczu góry położyliśmy kamienie, w które byliśmy zakłęci. Przeskakujemy przez kamienie. Uważajcie, żeby się nie przewrócić.

Słyszycie już w oddali szmer płynącej wody? Słuchajcie uważnie, jest coraz mocniejszy. Szzzzzzzzzz. Pamiętajcie, co się znajduje w tej części Królestwa? Tak, to rzeka ... (podaj nazwę rzeki ustaloną przez grupę). Czujecie, jak opadają nam kąciki ust i twarz robi się smutna? Opuszczamy ręce i powoli idziemy dalej. Nie jest przyjemnie iść przez Górę Smutku, ale w końcu ją przejdziemy. Musimy dać sobie trochę czasu i cierpliwości. Jeśli będzie wam łatwiej w tej wspinaczce, możecie wesprzeć się na drugiej osobie, jeśli wam na to pozwoli. Może zatrzymacie się na chwilę, żeby się przytulić albo uścisnąć. Nie spieszcie się. Spójrzcie na prawo, tam hen daleko jest inne królestwo, w którym leczony był królewski pies. Pamiętajcie, jak za nim tęskniliśmy? Spoglądaliśmy w tamtą stronę i czekaliśmy, aż wróci już zdrowy razem z królową. Idziemy dalej przez nasze Królestwo.

Uwaga! Przed nami zwalone drzewo blokuje nam przejście! Co teraz? Przypominacie sobie, jak połamane przez burzę drzewa uniemożliwiły powrót królowej i psu? Ale byliśmy wtedy zdenerwowani! Aż nas piekły policzki. I tak oto właśnie weszliśmy na Górę Złości. Czujecie, jak naprężają się nasze ciała? Aż się trzęsiemy z tej złości. Przypomnijmy sobie wierszyk, który pomagał.

### Wierszyk 1.

Kiedy dużą złość czuję, (napręż ciało, skul się, zaciskaj pięści i usta)  
to cały/cała się w środku gotuję. (zatrzęś się)  
Mam ochotę coś stłuc, (przyciągnij zaciśnięte pięści do klatki piersiowej jak bokser)  
ale chcieć to nie móc. (rozluźnij ręce, pokiwaj palcem na znak, że nie można,  
i pokręć głową)  
Oddycham wtedy głęboko (weź głęboki wdech)  
i mam na siebie oko. (pokiwaj głową i pokaż gestem, że to dobry pomysł)

### Wierszyk 2.

Kiedy trzęsie mną duża złość (zatrzęś się)  
mam ochotę dać komuś w kość. (udaj, że szykujesz się do wymierzenia ciosu  
bokserskiego)  
Lecz choć wściekłość czuję, (napręż ciało, zaciśnij usta i pięści)  
to nad sobą panuję. (pokręć przecząco głową i się rozluźnij)

Ufff, czujecie, jak nasze ciała się rozluźniły? Co za ulga! Teraz już możemy coś więcej zrobić. Wróciliśmy na plac zamkowy. Możemy odpocząć i zacząć zabawę urodzinową Królestwa!

”

## I ŚWIĘTUJEMY URODZINY KRÓLESTWA UCZUĆ – WYBRANE PRZEZ GRUPĘ AKTYWNOŚCI

Oprócz atrakcji, które wspólnie przygotowaliście, możecie również:

- zagrać w Memory Królestwa Uczuć;
- pobawić się w lustro uczuć – dzieci dobierają się w pary i stają twarzami do siebie na odległość wyciągniętej ręki. Na zmianę raz jedna, raz druga osoba pokazuje jakieś uczucie, o którym była mowa (radość, smutek, zawstydzenie, tęsknotę, złość, poczucie mocy), a koleżanka lub kolega z pary odzwierciedla je tak, jakby odbijało się w lustrze, a następnie pokazuje własny sposób przeżywania tego uczucia. Po rundzie zwykłego lustra rozpoczyna się druga runda – pomocne lustro. Tym razem jedno dziecko pokazuje jakieś uczucie, a drugie odpowiada na nie empatycznie, stosując sposoby omawiane na zajęciach poświęconych temu uczuciu. Zwracaj uwagę na przebieg zabawy i w razie konieczności zaproponuj dzieciom inne sposoby reagowania;
- odczytywać uczucia ze sposobu mówienia – chętne dzieci zgłaszają się do zabawy i po kolei przed całą grupą wypowiadają różne neutralne znaczeniowo wyrażenia lub słowa w taki sposób, żeby wyrazić uczucie, którego nazwę wyszepeczesz im do ucha. Grupa zgaduje, o jakie uczucie chodzi;
- wykonać mruzcando Królestwa Uczuć – dzieci siadają w kręgu i mają za zadanie przez całe ćwiczenie mruzczeć, zmieniając sposób wydawania dźwięku tak, aby odzwierciedlał uczucie, którego nazwę wypowiesz. Na przykład mruczymy ciuchutko, jak byśmy byli smutni, mruczymy z radością, nasze mruczenie staje się prawie śpiewem, mruczymy w złości, nasze mruczenie brzmi prawie jak warczenie psa, czujemy tęsknotę i mruczymy tęskniąc za naszą ulubioną przytulanką, czujemy przyływ mocy i wyrażamy całą naszą moc i energię, głośno mrucząc.

## I UROCZYSTE ROZDANIE KLUCZY DO KRÓLESTWA UCZUĆ – PODSUMOWANIE CYKLU ZAJĘĆ

Po zakończeniu zaplanowanych atrakcji, animując parę królewską, zaprosz mieszkańców na plac przed zamkiem i powiedz:

*Z całego serca dziękujemy wam za stworzenie tak wspaniałego Królestwa Uczuć. To dzięki waszemu wysiłkowi włożonemu w rozpoznawanie, nazywanie i wyrażanie różnych uczuć Królestwo jest teraz tak bogate i ma świadomych swoich uczuć mieszkańców, a góry wokół niego mają nazwy, które świadczą o waszych przeżyciach. Na znak, że jesteście pełnoprawnymi mieszkańcami Królestwa Uczuć, chcemy wam teraz wręczyć klucze do Królestwa Uczuć. Każdy będzie miał swój klucz i będzie mógł tu wchodzić, kiedy tylko będzie miał na to ochotę.*

Animując postaci pary królewskiej, rozdaj dzieciom klucze i każdemu uściśnij dłoń, gratulując współtworzenia tego Królestwa i odwagi potrzebnej do podzielenia się swoimi doświadczeniami, aby Królestwo było tak bogate.

Po rozdaniu kluczy para królewska zachęca dzieci, aby zaprezentowały swoje Karty Mieszkańca i porozmawiały między sobą, czy z którejś odznaki są szczególnie dumne, jakie przygody przeżyte w Królestwie Uczuć najlepiej zapamiętały.

## Po zajęciach – informacja dla rodziców i opiekunów



Po zakończeniu realizacji epizodu przekaz rodzicom lub opiekunom dzieci przygotowaną specjalnie dla nich informację, która umożliwi im kontynuację pracy, którą dzisiaj wykonałaś/wykonałeś z grupą. Znajdziesz ją [tutaj](#).



## I DRODZY RODZICE, DRODZY OPIEKUNOWIE!

Dzisiaj zakończyliśmy cykl spotkań wprowadzających Wasze dzieci do Królestwa Uczuć. Dzieci w tej krainie miały ogromny wkład w rozpoznawanie, nazywanie i wyrażanie uczuć, dzięki czemu Królestwo jest teraz bogate i ma nie tylko świadomych swoich uczuć mieszkańców, ale również oznaczone nazwami uczuć okoliczne góry, więc, kiedy ktoś będzie przeżywał jedno z tych uczuć, może zawsze powiedzieć: „Jestem na Górze Złości” albo „To była moja Góra Onieśmienia”. Dzieci dostały symboliczne klucze do Królestwa Uczuć. Każdy ma swój i może wchodzić do Królestwa, kiedy tylko ma na to ochotę.

Uznanie emocji to jest klucz do świadomego życia. No bo po co są w końcu emocje i do czego Waszym dzieciom te symboliczne klucze?

Emocje pomagają zaspokoić potrzeby i zrozumieć, jak postępować w różnych sytuacjach. Dzięki nim gatunek ludzki przetrwał, zaczynając od prostych reakcji – „boję się, to w nogi”, „czuję obrzydzenie, to nie jem”, „ktoś mnie atakuje, to czuję złość i się bronię” – zakończywszy na podstawowym „kocham, to żyję”. Emocje pomagają komunikować się z innymi i tworzyć relacje.

Czasem pojęcie akceptowania uczuć mylone jest z pozwalaniem dziecku na wszystko. Tak nie jest. Akceptowanie wszystkich uczuć to nie bezstresowe wychowanie. Emocje są sygnałem, że w dziecku coś się dzieje, pomoc w rozpoznaniu tej emocji daje mu szansę na podjęcie decyzji, jak się zachowa w danej sytuacji. Dzięki temu staje się odpowiedzialne za własne działania. Dlatego też jako rodzice pomóżmy dzieciom być bardziej świadomymi, uznając ich emocje, ale nie pozwalając na każde zachowanie czy zachciankę. Cały czas stoimy na straży zasad i jesteśmy konsekwentni.

„Bardzo byś chciał jeszcze obejrzeć jedną bajkę, zaciękała cię ta historia i chcesz wiedzieć, co będzie w następnym odcinku, ale teraz już czas iść spać”. Jest duża szansa, że takie uznanie może skrócić płacz i napad złości. Dziecko zrozumie, że rodzic wie, co ono czuje, ale stawia jasne granice i pilnuje porządku.

Uznanie uczuć i emocji buduje zaufanie. Sprawia, że dziecko czuje się zrozumiane, kochane i wspierane. Rodzic akceptuje moje emocje, nie ocenia i nie poucza. To sprawia, że dziecko chętniej będzie się z wami dzieliło tym, co się z nim dzieje.

Uznanie emocji ma też ogromny wpływ na rozwój inteligencji emocjonalnej i mowy.

Dzieciom brakuje takich kompetencji, jak: zdolność przewidywania konsekwencji swoich działań, ustalania celów, planowania i autorefleksji. Nabycie tych umiejętności wymaga od nas dorosłych, żebyśmy byli przy dziecku i tak jak lustro odzwierciedlamy to, co się w nim dzieje. Dzieci same nie powiedzą wam, co czują, bo często nie są tego świadome. To rodzic jest przewodnikiem, słownikiem, wsparciem, drogowskazem i empatycznym świadkiem.

Uznać to nie znaczy nadmiernie chwalić. Widzę twój wysiłek, staranie, dostrzegam, co zrobiłeś, a nie konieczność wpadam w zachwyt: „brawo, ślicznie, ładnie, jesteś najlepszy”. Ocenianie wpływa na bycie zależnym od zewnętrznej motywacji: „Mamo, tato, czy dobrze robię?”. Komunikacja oparta na uznaniu emocji wpływa na kształtowanie się wewnętrznej motywacji. Natomiast ta na wzrost samooceny, nabieranie odwagi w myśleniu, rozwój samodzielności i umiejętność odczuwania radości z sukcesów oraz znoszenia frustracji i porażek.

Uznawanie i mówienie o emocjach to zarówno trening dla rodziców, jak i dla dzieci. Dzięki temu dzieci wierzą w siebie, potrafią panować nad swoimi zachowaniami, budują empatyczne relacje i jak mówi Jesper Juul, którego książki o rodzicielstwie polecamy całym sercem: „poprzez akceptowanie dziecka, takim jakie jest, kształtuje się w nim wewnętrzne przekonanie: „Jestem w porządku, mam swoją wartość po prostu dlatego, że istnieję”.

