



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, zawstyżenia, 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?