

**”Emocje dzieci – jak pomóc im je  
rozpoznać i przeżyć?”**

**Miejskie Przedszkole nr 2 im. Wandy Chotomskiej w  
Zgierzu**

„Nie ma złych emocji – są tylko trudne emocje.”

- Emocje są naturalną częścią życia każdego dziecka.
- Dzieci często czują bardzo intensywnie, ale nie zawsze potrafią nazwać to, co przeżywają.
- Rolą dorosłych jest wspieranie dziecka w rozumieniu i bezpiecznym wyrażaniu emocji.

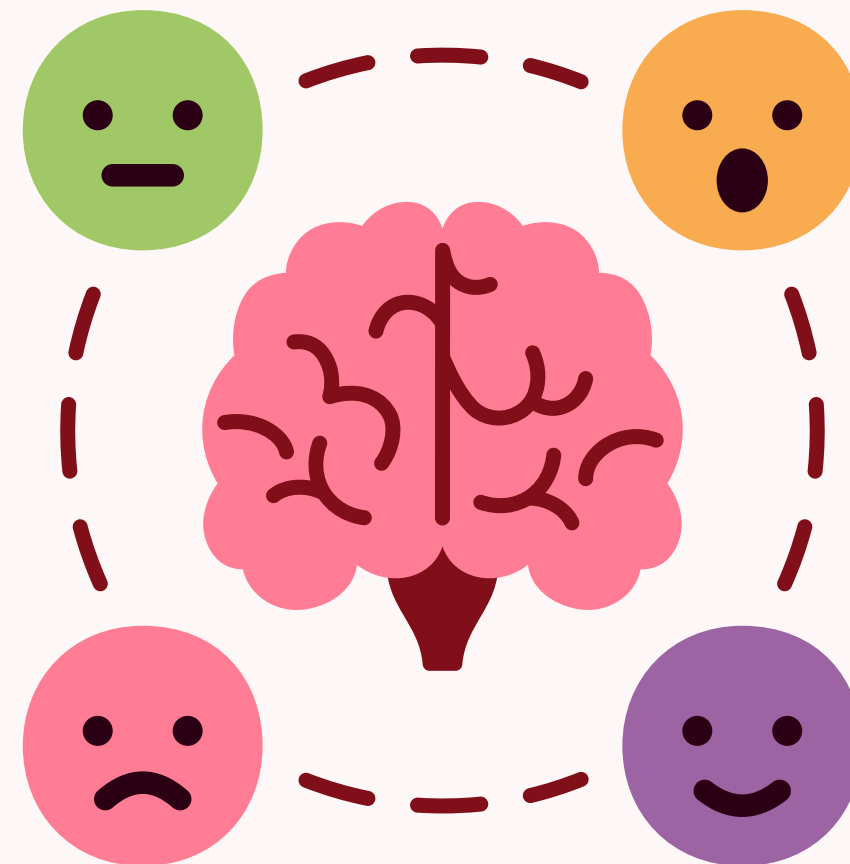


# Czym są emocje?

- Emocje informują nas o naszych potrzebach i przeżyciach.
- Pomagają reagować na sytuacje i budować relacje.
- Każdy człowiek przeżywa emocje inaczej.

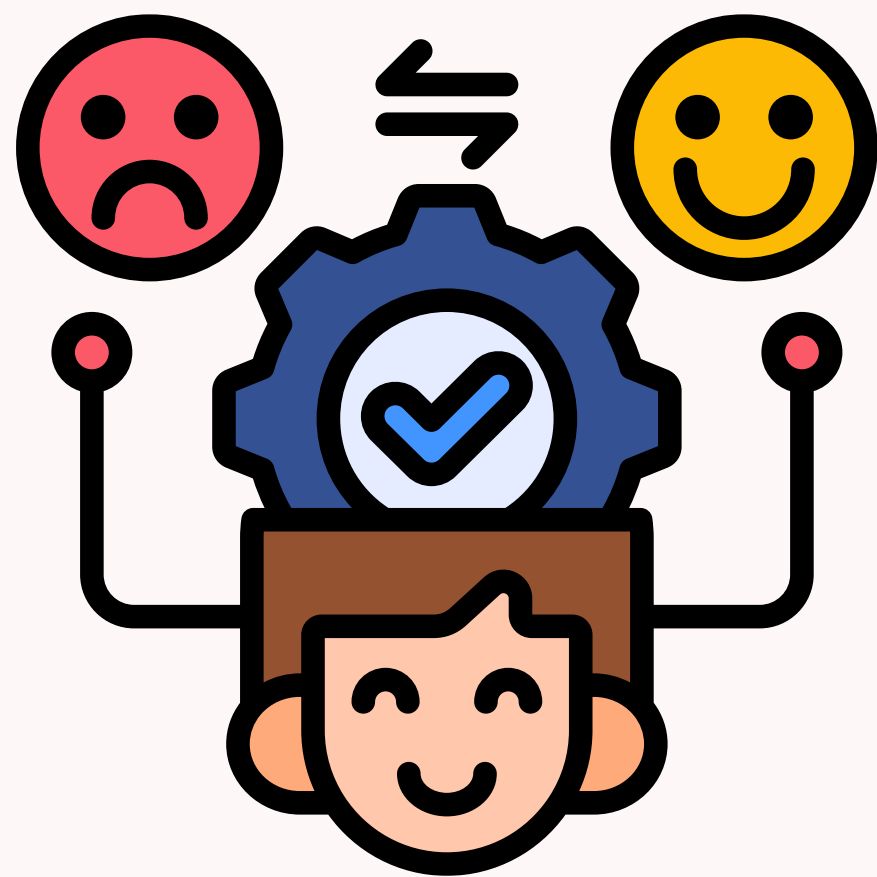
## Przykładowe emocje:

- radość,
- smutek,
- złość,
- strach,
- wstyd,
- zazdrość.



# Dlaczego dzieci mają trudność z emocjami?

- Niedojrzały układ nerwowy.
- Brak słownictwa emocjonalnego.
- Silne reakcje organizmu.
- Potrzeba wsparcia dorosłego w regulacji emocji.



## Jak dziecko pokazuje emocje?

Dzieci wyrażają emocje poprzez:

- płacz,
- krzyk,
- wycofanie,
- agresję,
- ruchliwość,
- milczenie,
- zachowanie.



**„Za każdym zachowaniem stoi jakaś emocja.”**

## Co pomaga dziecku rozpoznawać emocje?

- Nazywanie emocji przez dorosłych. (np. „Widzę, że jesteś zdenerwowany, bo nie udało Ci się ułożyć tych puzzli.”)
- Rozmowa o uczuciach.
- Czytanie książek i bajek terapeutycznych.
- Zabawy o tematyce emocji.
- Pokazywanie własnych emocji w bezpieczny sposób.



## Jak reagować na trudne emocje dziecka?

- ✓ zachować spokój
- ✓ wysłuchać dziecka
- ✓ zaakceptować emocje
- ✓ pomóc nazwać uczucia
- ✓ być blisko

### **Unikać:**

- X „Nie przesadzaj.”
- X „Nie płacz.”
- X „Nie ma się czego bać.”



# Sposoby wspierania regulacji emocji

- ćwiczenia oddechowe, przytulanie,
- kącik emocji/wyciszenia,
- rysowanie emocji,
- ruch i aktywność fizyczna,
- muzyka i relaksacja.



# Zabawy pomagające poznawać emocje

## **Kalambury emocjonalne**

- Jedno dziecko pokazuje emocję gestem i mimiką.
- Pozostałe osoby odgadują, co przedstawia.
- Można wykorzystać emocje podstawowe i trudniejsze.

**Cel:** nauka odczytywania emocji z zachowania i mimiki.

## **Jak się dziś czuję?**

- Dziecko wybiera obrazek, kolor lub emotikon pokazujący jego nastrój.
- Krótko opowiada o swoim samopoczuciu.
- Zabawa może być codziennym rytuałem.



**Cel:** budowanie nawyku mówienia o emocjach.

## Rysowanie min

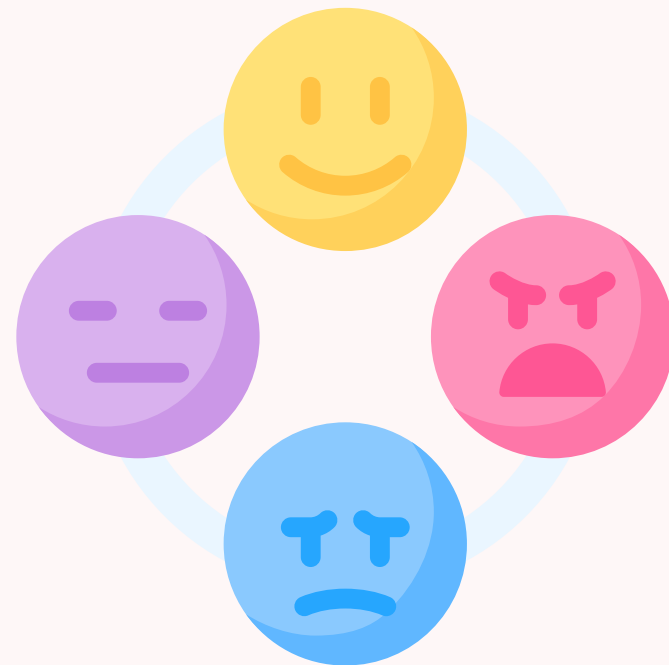
- Dzieci rysują twarze przedstawiające różne emocje.
- Następnie próbują nazwać uczucia i sytuacje, w których się pojawiają.

**Cel:** rozpoznawanie emocji poprzez ekspresję plastyczną.

## Lustro emocji

- Dziecko patrzy w lustro i pokazuje różne emocje mimiką.
- Inne osoby próbują odgadnąć emocję.
- Można ćwiczyć także ton głosu i postawę ciała.

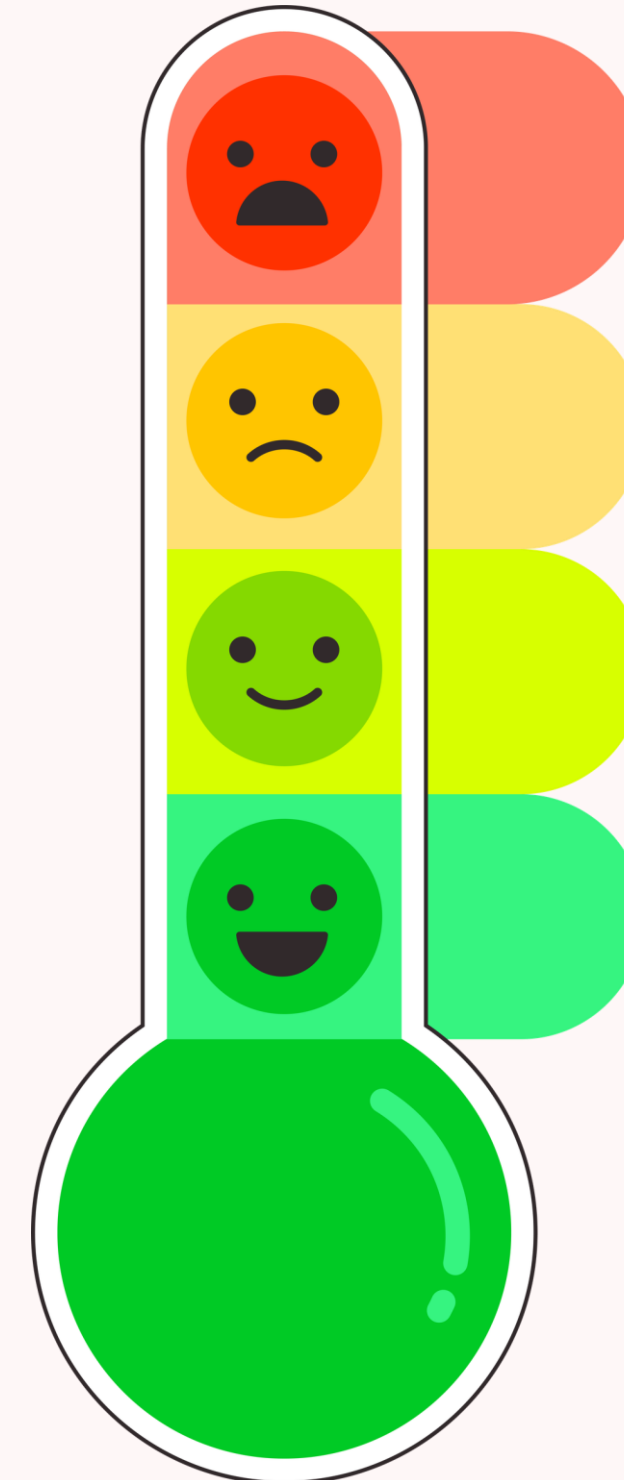
**Cel:** rozwijanie świadomości własnej mimiki i emocji.



## Termometr uczuć

- Dziecko określa siłę swoich emocji na skali,
- np. od 1 do 5.
- Można używać kolorów:
  - zielony – spokój,
  - żółty – napięcie,
  - czerwony – silne emocje.

**Cel:** nauka rozpoznawania nateżenia emocji i samoregulacji.



## Rola rodzica i nauczyciela

- Dziecko uczy się emocji od dorosłych.
- Dlatego ważne jest:
- dawanie przykładu,
- cierpliwość,
- empatia,
- rozmowa,
- budowanie poczucia bezpieczeństwa.



„Dzieci potrzebują bardziej wzoru niż krytyki.”

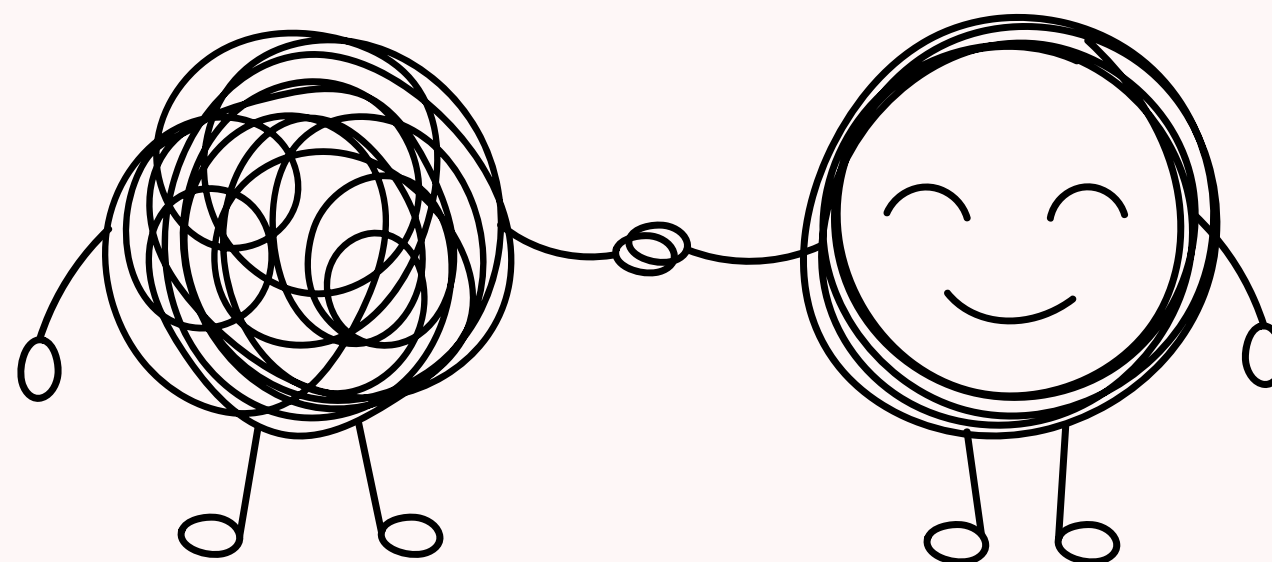
# Kiedy warto szukać pomocy specjalisty?

Gdy:

- trudne emocje utrzymują się długo,
- dziecko często reaguje agresją,
- pojawia się wycofanie lub lęk,
- emocje utrudniają codzienne funkcjonowanie.

**Można zwrócić się do:**

- psychologa,
- pedagoga,
- terapeuty dziecięcego.



## Podsumowanie

- Emocje są ważne i potrzebne.
- Dziecko potrzebuje akceptacji i wsparcia.
- Rozmowa i obecność dorosłego pomagają budować odporność emocjonalną.



„Każda emocja dziecka zasługuje na zauważenie i zrozumienie.”



# Dziękujemy za uwagę

Autorki:

- Karolina Olczak
- Paulina Niemierska
- Milena Szadkowska-Różycka

