**Jak wspierać rozwój emocjonalny i społeczny**

**u dzieci przedszkolnych?**

Nabycie umiejętności społeczno – emocjonalnych w przedszkolu jest konieczne do dalszego rozwoju i edukacji każdego dziecka. Każdy proces uczenia się w przedszkolu odbywa się podczas zabaw i zajęć w grupie społecznej. Kształtowanie postaw społecznych u dzieci, nauka współdziałania w zespole, przyjmowania na siebie ról społecznych i wywiązywanie się z nich odbywa się podczas swobodnych zabaw z rówieśnikami.

Pracując na stanowisku nauczyciela wspomagającego w przedszkolu zauważyłam, że dzieci w grupie wykazują dysfunkcje w obszarze funkcjonowania społecznego w środowisku rówieśniczym. Wychodząc naprzeciw tym trudnościom, opracowałam roczny ,,Program zajęć dla dzieci 5 letnich ze specjalnymi potrzebami rozwojowymi i edukacyjnymi z zakresu umiejętności społecznych”.

Program ten jest korelacją treści podstawy programowej opartej na naturalnej spontaniczności i aktywności dzieci. Został stworzony dla dzieci z deficytami umiejętności społecznych, które mają trudności w radzeniu sobie z emocjami, co utrudnia im budowanie pozytywnych relacji z innymi, w tym nawiązywaniu przyjaźni.

W programie uczestniczą dzieci w wieku 5 lat, które są objęte kształceniem specjalnym. W zajęciach uczestniczą dzieci w małej grupie, co zapewnia dzieciom większe poczucie bezpieczeństwa, wzmacnia wiarę we własne możliwości i daje szansę na pokonywanie własnej nieśmiałości. Podczas pracy indywidualnej i zespołowej dzieci uczą się radzenia w różnych sytuacjach, nazywania swoich emocji i próby ich kontroli.

Realizację programu rozpoczęłam od października. Spotkania odbywają się dwa razy w miesiącu w ,,Sali Doświadczeń Świata” w naszym przedszkolu.

Zajęcia odbywają się według określonych etapów:

1. Powitanie w kręgu (z zachowaniem odpowiedniej odległości od siebie).
2. Nauka umiejętności.
3. Ćwiczenia kształtujące nową umiejętność.
4. Zabawy ruchowe rozwijające umiejętności społeczne.
5. Zakończenie zajęć (podziękowanie, rozmowa podsumowująca, przyznanie punktów, żetonów).

W programie duży nacisk położyłam na rozpoznawanie, nazywanie i wyrażanie swoich emocji w sposób werbalny i niewerbalny, gdyż ucząc dzieci nazywania swoich uczuć pomagamy im je uporządkować, co pozwala dziecku panować nad emocjami, zwłaszcza w trudnych sytuacjach. Umiejętność wyrażania uczuć, rozumienie siebie i innych jest też jednym z warunków dobrego porozumiewania się dzieci w grupie. Każde spotkanie ma swój określony cel szczegółowy, który jest realizowany podczas aktywności dzieci. Celem tych zajęć jest zapewnienie dzieciom poczucia bezpieczeństwa i zaufania w kontaktach z rówieśnikami i nauczycielem.

**Na zajęciach realizowane są następujące cele:**

Cele główne:

1. Poszerzanie wiedzy o umiejętnościach społecznych.
2. Zwiększanie zakresu umiejętności wykonawczych (rozłożenie każdej umiejętności na podstawowe kroki i zdobycia umiejętności zastosowania tego sposobu podczas wykonywania konkretnego działania w praktyce społecznej).
3. Umiejętność kontaktów z innymi osobami, uzyskanie lepszej samooceny.

Cele szczegółowe – dziecko;

1. Potrafi określić cechy przyjaciela;
2. Rozumie, że każdy z nas ma potrzebę posiadania przyjaciela i bycia czyimś przyjacielem;
3. Rozumie, że każdy z nas uczy się inaczej, w innym tempie, z różnym efektem.
4. Potrafi określić najczęściej towarzyszący mu nastrój;
5. Rozpoznaje u siebie reakcje dominujące;
6. Zna sposoby sprawienia komuś radości;
7. Wie, że każdy z nas jest zdolny do zaoferowania swojej pomocy, w zależności od swoich umiejętności, możliwości i zdolności;
8. Potrafi wskazać zachowania, które podobają mu się u innych rówieśników;
9. Wie, że każdy ma swoje marzenia;
10. Jest świadomy czynności, których nie lubi i umie je nazwać;
11. Potrafi rozpoznać emocje: lęk czy niepokój u siebie i innych;
12. Dostrzega swoje pozytywne cechy i zalety innych;
13. Potrafi współpracować i wczuć się w sytuację innych.

Podczas zajęć korzystam z różnych metod i form pracy, które stymulują rozwój dzieci.

Metody aktywizujące: aktywne słuchanie, okazje sytuacyjne, zabawy ruchowe, zabawy w kręgu z chustą animacyjną, rozwiązywanie postawionego problemu, burza mózgów, prace plastyczne, gry.

**Tematyka zajęć dostosowana jest do potrzeb i możliwości dzieci. Przedstawia się następująco:**

1. Poznajemy się, mamy swoje zasady- kontrakt grupowy.
2. Jak wyrażamy nasze uczucia i emocje.
3. Ja w grupie- budowanie pozytywnego obrazu własnej osoby.
4. Ja i inni- szukanie podobieństw i różnic.
5. Nasze emocje.
6. My i nasze emocje.
7. Jak wyrażamy nasze uczucia i emocje.
8. Poznajemy nasze emocje – propozycje zabaw i ćwiczeń.
9. Uczucia - sposoby wyrażania i okazywania uczuć.
10. Słuchanie i czekanie na swoją kolej.
11. Nauka zadawania pytań.
12. Uczucia - sposoby wyrażania i okazywania uczuć.
13. Panuję nad złością – rozwijanie umiejętności rozpoznawania i nazywania uczuć własnych i innych osób, kształtowanie umiejętności opanowania i przezwyciężania złości i agresji.
14. Pokojowo rozwiązujemy konflikty
15. Używanie zwrotów grzecznościowych.
16. Zajęcia ruchowe z wykorzystaniem elementów współzawodnictwa.

Aby łatwiej było wyjaśnić dziecku co to są emocje, jakie mamy emocje oraz jak przeżywamy emocje zachęcam Państwa do skorzystania z filmików do, których linki znajdują się poniżej.

[**https://www.youtube.com/watch?v=P4PTBvdqGpk**](https://www.youtube.com/watch?v=P4PTBvdqGpk)

[**https://www.youtube.com/watch?v=r6g3\_z0r770**](https://www.youtube.com/watch?v=r6g3_z0r770)

[**https://www.youtube.com/watch?v=beenqSbMZoY**](https://www.youtube.com/watch?v=beenqSbMZoY)

Chciałam polecić Państwu również dwie książki ulubione przez nasze dzieci, które czytamy na zajęciach. Pierwsza książka to ,,Uczuciometr Inspektora Krokodyla” autorka  Susanna Isern. W książce jest kilka elementów, które sprawiają, że jest to nie tylko świetna lektura do czytania, ale też znakomite **narzędzie do ćwiczenia i  rozwijania inteligencji emocjonalnej**. Drugą cenną książką jest „Jesteś kimś wyjątkowym. Relaksacje dla dzieci” autorka Martyna Broda. Jest to pięknie ilustrowana książka, która stwarza świat opowieści, przez co umożliwia dzieciom wejście w stan głębokiego relaksu, redukuje lęki i poprawia relacje w domu.

**Drodzy Rodzice!**

Żadne emocje dziecka nie są złe – niewłaściwe są jego reakcje na nie. I to do nas- dorosłych – rodziców i nauczycieli należy wskazanie dziecku jak sobie z nimi radzić i przeżywać je we właściwy sposób.

Najważniejszą rzeczą jest **miłość Rodziców** - stworzenie bezpiecznej relacji z dzieckiem. Osoby, które w dzieciństwie doświadczały ufnej i wspierającej relacji z rodzicami, w dorosłym życiu lepiej radzą sobie z własnymi emocjami.

Drugim ważnym czynnikiem jest **dobry przykład rodziców.** Dziecko uczy się przez naśladowanie. Jeżeli dziecko wyrasta w domu, w którym jedyną formą rozwiązywania problemów i konfliktów jest krzyk, samo będzie reagować w podobny sposób.

Bliskość rodziców, szacunek wobec dziecka pomagają dzieciom rozwijać się zarówno intelektualnie jak i emocjonalnie, aby w przyszłości stały się mądrymi, dobrymi, radzącymi sobie w różnych sytuacjach ludźmi.

Opracowała mgr. Katarzyna Pietrucha