

# Kształtowanie umiejętności wyrażania emocji za pomocą aktywności muzyczno-ruchowej



## Spis treści

1. <b>Rozwój, emocje a samokontrola</b> .....	5
2. <b>Aktywność fizyczna a rozwój człowieka</b> .....	8
3. <b>Muzyka w rozwoju człowieka</b> .....	10
4. <b>Bibliografia</b> .....	11
5. <b>Polecana literatura</b> .....	12

### **Scenariusze zabaw dla dzieci kształtujące umiejętności doświadczenia i wyrażania swoich stanów emocjonalnych**

6. <b>Scenariusze zajęć dla dzieci 3-letnich</b> .....	13
6.1. Scenariusz zajęć „Na spacerze z emocjami” .....	13
6.2. Scenariusz zajęć „Emocje” .....	18
6.3. Scenariusz zajęć „Emocje w muzycznym świecie” .....	22
7. <b>Scenariusze zajęć dla dzieci 4-letnich</b> .....	31
7.1. Scenariusz zajęć „Kolorowe maski emocji” .....	31
7.2. Scenariusz zajęć „Muzykalne emocje” .....	38
7.3. Scenariusz zajęć „Tańce emocji” .....	42
8. <b>Scenariusze zajęć dla dzieci 5-6-letnich</b> .....	46
8.1. Scenariusz zajęć „Instrumenty, emocje i przedszkolak” .....	46
8.2. Scenariusz zajęć „Przygoda z emocjami” .....	49
8.3. Scenariusz zajęć „Dłonie pełne emocji” .....	52



*Wszystkiego, co naprawdę warto wiedzieć, nauczyłem się w przedszkolu.*

*Robert Fulghum*

# 1. Rozwój, emocje a samokontrola

Rozwój dziecka jest procesem wielowymiarowym. Na jednostkę oddziałuje szereg różnych czynników, które mogą zarówno wspierać, jak i stanowić utrudnienie dla kolejnych etapów rozwojowych. Prawu rozwoju podlega także rozwój emocjonalny. Doświadczenie, interpretowanie, a przede wszystkim świadome kontrolowanie reakcji wywołanych poprzez emocje, stanowi złożony proces, który przechodzimy już od najmłodszych lat. Początkowo regulacja emocji przebiega w sposób automatyczny i nieświadomy oraz zmierza przede wszystkim do obniżenia zaistniałego pobudzenia. Może ono przybierać charakter samodzielnych reakcji dziecka. Doskonałym przykładem tego typu może być zachowanie niemowlaka, który ssie swój kciuk w celu samouspokojenia. Co więcej, regulacja emocji może być ukierunkowana nie tylko na samodzielne działanie jednostki, ale też ujawniać się poprzez wywoływanie określonych reakcji w otoczeniu, np. dziecko poszukuje wzrokiem znanej osoby i wyciąga ręce w celu przytulenia, podniesienia z łóżeczka itd. Jak podkreślają badacze, tego typu zachowania należą do naturalnych reakcji i są wspólne dla całego gatunku ludzkiego. Wraz z rozwojem dziecko kształtuje coraz to bardziej zindywidualizowane, świadome oraz kontrolowane reakcje.

*Rozwój  
emocjonalny*

*Regulacja emocji*

Warto jednak pamiętać, że pewne formy automatycznej regulacji emocji są wpisane w istotę natury ludzkiej i nie ulegają większym modyfikacjom ze względu np. na osiągnięty etap rozwoju. Przykładem tego typu reakcji jest tzw. reakcja zagrożenia (lub też poczucia zagrożenia), która powoduje całkowite zniemczenie jednostki. Badacze podkreślają, że ten typ reakcji w przeszłości miał za zadanie ochraniać jednostkę przed niebezpieczeństwem, gdyż „reakcja ta w ewolucyjnej przeszłości ludzi była często zachowaniem optymalnym. Wiele zagrażających nam wówczas organizmów żywych nie atakowało bowiem celów nieruchomych”<sup>1</sup>.

## Samokontrola emocji

Wraz z wiekiem dziecko rozwija swoje umiejętności w zakresie interpretowania oraz wyrażania emocji. Coraz częściej automatyczne reakcje zostają zastępowane samokontrolą emocji. W psychologii termin samokontrola może dotyczyć różnych kwestii. Samokontrola może np. być rozumiana zarówno jako właściwość indywidualna, jak i konkretna forma czynności/działania,

*Samokontrola  
emocji*

<sup>1</sup> D. Doliński, *Ekspresja emocji, emocje podstawowe i pochodne*, [w:] J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 2, *Psychologia ogólna*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2004, s. 382.



dlatego aby doprecyzować ten termin, warto podkreślić, że poprzez samokontrolę emocji rozumie się względnie stałą „(...) właściwość osobowości decydującą o częstotliwości i natężeniu takich przeżyć emocjonalnych, myśli i zachowań z nimi związanych, które są zgodne ze standardami społecznymi lub standardami aprobowanymi przez podmiot. Czynności (lub reakcje) samokontroli to przejawiane przez podmiot zachowania zgodne ze wspomnianymi standardami, natomiast procesy (lub mechanizmy) samokontroli to reakcje inicjowane przez podmiot, za których pomocą osiąga on zbieżność między własnymi zachowaniami emocjonalnymi, myślami i odczuciami afektywnymi a akceptowalnymi standardami wewnętrznymi (zinternalizowanymi zasadami funkcjonowania) lub zewnętrznymi (zasadami aprobowanymi społecznie)”<sup>2</sup>.

Co ciekawe, samokontrola emocji może przebiegać aż na 3 poziomach, czyli może dotyczyć:

*Trzy poziomy samokontroli*

- procesów poznawczych i tym samym odpowiadać m.in. za selekcję oraz uwagę, jaka poświęcana jest na poszczególne informacje docierające do jednostki – wraz z wiekiem jednostka świadomie wybiera te informacje, które preferuje „widzieć” oraz „słyszeć” oraz zdaje sobie sprawę z tego, jakich pragnie unikać; tym samym świadomie prowadzi swój aparat poznawczy, aby kontrolować napływające informacje; co więcej, jednostka może także „przenosić się” w świat marzeń i fantazji, izolując się poznawczo od realnych sytuacji, które mogłyby okazać się dla niej przyczyną nieprzyjemnych emocji;
- czynników intrapsychicznych jednostki – w ten sposób człowiek może nadawać interpretacje czy też znaczenie sytuacjom, wydarzeniom, tak aby ich odbiór był spójny z nastawieniem oraz komunikatem płynącym od procesów poznawczych; w związku z tym pewne doświadczenia odbierane są subiektywnie jako sprzyjające, dogodne, a inne widziane są jako np. mniej szkodliwe niż początkowo się wydawały;
- ekspresji emocji oraz inicjowania lub też zahamowania konkretnych zachowań – właśnie na tym poziomie bardzo wyraźnie widoczny jest wpływ bezpośredniego środowiska, w jakim dziecko się wychowuje, a to, jakie emocje oraz w jaki sposób należy je uzewnętrzniać, zależne jest od kultury oraz akceptowalnych standardów społecznych; dzieci uczą się wzorców zachowań, swoistych „reguł okazywania emocji” nie tylko poprzez bezpośrednie doświadczenie, ale także poprzez modelowanie oraz naśladowanie innych; stopniowa adaptacja przekazywanych wzorców, rozwój celowej kontroli nad ekspresją emocji pozwala dziecku coraz częściej postępować zgodnie z przyjętymi społecznymi normami; co więcej, jak pokazują badania, wielokrotne powtarzanie tych samych form wyrażania emocji sprawia, że zachowanie to zaczyna przebiegać automatycznie, bez świadomości jednostki, i nie ma tutaj znaczenia, czy emocje są okazywane, czy też zastępowane, można powiedzieć – „maskowane” poprzez wyrażanie ustalonego zachowania akceptowalnego społecznie

<sup>2</sup> Tamże, s. 384.



# Scenariusze zabaw dla dzieci kształtujące umiejętności doświadczania i wyrażania swoich stanów emocjonalnych

## 6. Scenariusze zajęć dla dzieci 3-letnich

### 6.1. Scenariusz zajęć „Na spacerze z emocjami”

<b>Cele ogólne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› identyfikacja różnych emocji,</li> <li>› kształtowanie poczucia przynależności do grupy,</li> <li>› kształtowanie empatii,</li> <li>› kształtowanie wiedzy o naturze i stanach pogody,</li> <li>› rozwój orientacji przestrzennej</li> </ul>
<b>Cele szczegółowe</b>	<p>Dziecko:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› potrafi utworzyć koło,</li> <li>› potrafi łączyć i analizować wiadomości,</li> <li>› potrafi współdziałać w zabawie w parze i z całą grupą,</li> <li>› potrafi reagować na umówiony sygnał,</li> <li>› potrafi skupić uwagę na treści opowiadania,</li> <li>› potrafi posługiwać się nożyczkami, klejem oraz innymi narzędziami plastycznymi</li> </ul>
<b>Metody</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› metody obserwacji,</li> <li>› metoda samodzielnych doświadczeń oparta na inicjatywie własnej dziecka,</li> <li>› metoda zadań stawianych do wykonania,</li> <li>› metody słowne poszerzające zasób wiedzy,</li> <li>› zabawa ruchowa</li> </ul>
<b>Formy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› zbiorowa,</li> <li>› indywidualna</li> </ul>

**Scenariusz  
Na spacerze  
z emocjami**