

# Kształtowanie umiejętności samoregulacji i odroczonej gratyfikacji



**3-6  
lat**



## Spis treści

<b>1. Wprowadzenie</b> .....	5
1.1 Rozwój emocji w wieku przedszkolnym a samoregulacja .....	5
1.2 Rozwój emocjonalny między 3 a 6 rokiem życia .....	5
<b>2. Regulacja emocjonalna a umiejętność odroczonej gratyfikacji</b> .....	7
<b>3. Kształtowanie umiejętności odroczonej gratyfikacji</b> .....	9
3.1 Samokontrola a odraczanie gratyfikacji .....	10
3.2 Odraczanie gratyfikacji – umiejętność wrodzona czy wynik działań wychowawczych .....	13
3.3 Nieumiejętność odraczania gratyfikacji – przyczyny, błędy wychowawcze i zaniedbania środowiskowe .....	13
3.4 Jak nauczyć dziecko w wieku przedszkolnym umiejętności odraczania gratyfikacji? ..	17
3.5 Przykłady wzmacniania umiejętności oczekiwania na nagrodę .....	17
3.6 Ćwiczenia doskonalące koncentrację oraz umiejętność odraczania gratyfikacji .....	20
<b>4. Scenariusze zajęć kształtujących świadomość emocjonalną dzieci</b> .....	22
4.1 Scenariusze zajęć dla dzieci trzyletnich .....	22
1. Scenariusz – Co to są uczucia .....	22
2. Scenariusz – Poukrywane emocje .....	25
4.2 Scenariusze zajęć dla dzieci czteroletnich .....	27
1. Scenariusz – Drzewo uczuć .....	27
2. Scenariusz – Oczekiwanie .....	33
4.3 Scenariusze zajęć dla dzieci pięcioletnich .....	36
1. Scenariusz – Jaś i Małgosia w świecie uczuć .....	36
2. Scenariusz – Uczucia w krainie lodu .....	40
4.4 Scenariusze zajęć dla dzieci sześcioletnich .....	43
1. Scenariusz – Złość piękności szkodzi? .....	43
2. Scenariusz – Franklin się boi .....	47
<b>5. Scenariusze zajęć kształtujących umiejętność odraczania gratyfikacji</b> .....	50
1. Scenariusz – Hop-stop .....	50
2. Scenariusz – Pani Żaba .....	53
3. Scenariusz – Koraliki .....	55
4. Scenariusz – Memory .....	58
5. Scenariusz – Raz, dwa, trzy – król patrzy .....	61
6. Scenariusz – Dzwonek .....	64
7. Scenariusz – Roboty .....	67
8. Scenariusz – Wilk i koźleta .....	69
<b>Literatura</b> .....	72



## 4. Scenariusze zajęć kształtujących świadomość emocjonalną dzieci

### 4.1 Scenariusze zajęć dla dzieci trzyletnich

#### Scenariusz 1

#### Co to są uczucia

##### 1. Scenariusz Co to są uczucia

<b>Cele zajęć</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ uwrażliwienie na odczuwane emocje,</li> <li>➤ utrwalenie nazw podstawowych emocji,</li> <li>➤ umiejętność identyfikacji emocji odczuwanych w ciele</li> </ul>
<b>Pomoce i środki dydaktyczne</b>	muzyka relaksacyjna, spokojna, zacienione pomieszczenie, lusterko dla każdego dziecka, piłka miękka, karta pracy, kredki, kartki A4, farby
<b>Czas trwania zajęć</b>	2 razy po 20 minut

#### Przebieg zajęć:

1. Zabawa na przywitanie. Dzieci siedzą w kółku. Ich zadaniem jest przekazywanie sobie po kolei piłki tak, by jej nie stracić. Za każdym razem gdy piłka wypadnie komuś z rąk, cała grupa musi pokazać na twarzy jakieś uczucie. Nazwę uczucia podaje nauczycielka (najlepiej gdyby były to podstawowe emocje, typu: strach, radość, miłość, złość, wstyd, zdziwienie).

2. Rozmowa z dziećmi na temat uczuć, które przed chwilą pokazywały. Zaczynamy od zadania pytań: Co to są uczucia? Po co jej mamy? W jaki sposób możemy je wyrazić? Ważne, by podkreślić, że uczucia ma każdy, że nie da się żyć bez emocji. Emocje są to takie stany, w których wiemy, że coś się z nami dzieje – przyjemnego lub nie i w związku z tym wiemy, co mamy dalej robić. Emocje widać też na naszych twarzach.

3. Zabawa z lusterkiem. Każde dziecko patrzy w swoje lusterko – na początku dzieci po prostu oglądają swoje buzie, patrzą jak wyglądają, jak układają się ich usta, oczy w normalnej sytuacji. Następnie analizujemy po kolei wyraz twarzy w różnych emocjach. Pytamy dzieci, co się dzieje z oczami, czołem, ustami. Czy coś się zmienia? Czy widzą różnice między jedną a drugą miną? Maluchy dostają też karty pracy do zadania, na których umieszczone są cztery koła symbolizujące twarz. Zadaniem dzieci jest uzupełnienie elementów twarzy po każdorazowym obejrzeniu własnej twarzy. Dzieci powinny zaznaczać



cechy charakterystyczne, np. zmarszczone czoło w złości lub uśmiech w radości. Uczucia, które warto wykorzystać w ćwiczeniu, to właśnie: złość, radość, strach i smutek. Na koniec wspólnie oglądamy prace, jeszcze raz nazywamy z dziećmi uczucia, zastanawiamy się, w jakich sytuacjach możemy się tak czuć.

**4. Emocje w ciele.** Dzieci leżą w zaciemnionym pomieszczeniu (może to być ich sala, ale z zasłoniętymi roletami). W tle można puścić muzykę relaksacyjną, ale nie jest to konieczne. Dzieci zamykają oczy, nauczycielka wprowadza je w stan spokoju, przypominając im o spokojnym oddechu, zamknięciu oczu i wsłuchaniu się w siebie:

Kochani – zamknijcie teraz na chwilę oczy, spróbujcie poczuć wasze serce. Jak ono bije, czy jest spokojne, czy bije szybko? A co się dzieje z waszymi rękami/nogami? Czy leżą na podłodze bez ruchu, a może chcą gdzieś bieć/coś robić? Co się dzieje z waszą twarzą/ustami, oczami? A teraz pomyślcie chwilę o tym, że niedługo czeka was coś miłego, np. pójdziecie z rodzicami na spacer. Co teraz czujecie? Co dzieje się z waszymi rękami? Czy chcą klaskać? A z nogami? Może chcą gdzieś szybko pobiec? Czy na waszej buzi coś się zmieniło? Co się dzieje z oczami/ustami? Uśmiechacie się? A teraz pomyślcie, że spotkało was coś przykrego, np. zniszczyła się wasza zabawka? Co się dzieje z waszą buzią? Czy dalej się uśmiechacie? Czy się chce wam skakać, czy raczej płakać? A teraz pomyślcie o tym, że ktoś was zdenerwował. Co się z wami dzieje? Czy serce jest spokojne, czy bije trochę szybciej? Czy usta wciąż są smutne, czy raczej zaciśnięte? A czoło? Czy się zmarszczyło? Pięści się zacisnęły? A teraz znowu pomyślcie o czymś przyjemnym – jesteście na placu zabaw, świeci słońce, bawicie się z kolegami. Co teraz dzieje się z waszym ciałem? Jesteście odprężeni, weseli? Otwórzcie teraz oczy, uśmiechnijcie się do mnie.

Wspólna rozmowa z dziećmi o zmianach, których doświadczyły w swoim ciele.

**5. Rysunek.** Dzieci rysują swoją radość, wykorzystując kolorowe farby. Ma być to rysunek symboliczny, a nie konkretna sytuacja, w której się cieszą. Można wykorzystać farby do malowania palcami i zachęcić dzieci do wykonania rysunku całą dłonią. Wspólne oglądanie dziecięcych radości.