

Empatia i radość w przedszkolu – jak rozwijać u dzieci wrażliwość i pozytywne emocje





Spis treści

RADOŚĆ W ŻYCIU PRZEDSZKOLAKA

1. Definicja radości	7
2. Źródła radości u przedszkolaków	10
3. Jak wychować radosne dziecko – współpraca z rodzicami	16
Karta pracy dla rodziców nr 1	17
Karta pracy dla rodziców nr 2	18
4. Propozycje zabaw wywołujących radość u dzieci.....	22
5. Przykładowe scenariusze zajęć na dni szczególnie kojarzące się z radością.....	35
5.1. Międzynarodowy Dzień Szczęścia – 20 marca	35
5.2. Światowy Dzień Uśmiechu – 7 października	39

EMPATIA DZIECKA W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

1. Wprowadzenie	43
1.1. Aspekt emocjonalny i poznawczy	43
1.2. Empatia a znajomość emocji.....	44
1.3. Mentalizacja	45
1.4. Empatia a relacje interpersonalne.....	46
2. Zajęcia z dziećmi – wskazówki merytoryczne, przykładowe zajęcia	47
2.1. Wierszyki o uczuciach	47
2.2. Przykładowe zabawy rozwijające empatię i rozumienie emocji.....	48
2.3. Bajka o małej Zosi, która w świat wyruszyła.....	49
2.4. Załącznik nr 1 – Kotek w labiryncie.....	51
2.5. Bajka o czterech małych stworkach	52
2.6. Załącznik nr 2 – Herb	54
2.7. Załącznik nr 3 – Paleta	55
3. Scenariusze zajęć.....	57
Scenariusz zajęć dla dzieci trzyletnich.....	57
Warto pomagać innym	57
Scenariusze zajęć dla dzieci czteroletnich:	59
Calineczka – o umiejętności współodczuwania i chęci pomagania.....	59
Brzydkie Kaczętko, czyli historia o dokuczaniu.....	62
Scenariusz zajęć dla dzieci pięcioletnich	64
Złota kaczka – o umiejętności dzielenia się i wynikającej z tego radości	64



Scenariusze zajęć dla dzieci pięcio-, sześcioletnich.....	66
Franklin i Boże Narodzenie – o radości z dzielenia się z innymi	66
Uczucia w obrazach	68
Scenariusze zajęć dla dzieci sześcioletnich.....	70
Franklin mówi przepraszam.....	70
Mów, co czujesz.....	74



1. Definicja radości

Słownik Języka Polskiego definiuje radość jako „uczucie wielkiego zadowolenia”. Radość jest synonimem szczęścia w potocznym rozumieniu tego słowa. Jest to uczucie zadowolenia lub satysfakcji z doznań, wykonywanych czynności lub przywoływanych wspomnień. Według Wikipedii radość jest „uczuciem towarzyszącym przy wykonywaniu pracy fizycznej jak i umysłowej, działaniom twórczym lub rekreacyjnym, rozwiązywaniu zadań o umiarkowanym stopniu trudności. Odczuwanie radości jest przymiotem wszystkich istot żywych obdarzonych układem sympatycznym”.

Radość wśród emocji

Wyraz „emocja” pochodzi od łacińskiego zwrotu *e movere*, czyli „w ruchu” i oznacza stan znacznego poruszenia umysłu. Jedną z podstawowych emocji jest właśnie radość.

Amerykański psycholog Robert Plutchik, który opracował teorię emocji, podzielił emocje na dwie następujące grupy: emocje podstawowe oraz emocje złożone. Plutchik pojęciem emocji podstawowych określał takie emocje, których nie można już rozłożyć na emocje bardziej elementarne. A więc są to najprostsze emocje. Autor wyróżnił osiem emocji podstawowych. Należą do nich: radość, złość, strach, wstręt, smutek, zaskoczenie, zaciekawienie oraz akceptacja.

Silvan Tomkins – amerykański psycholog i filozof w swoim modelu emocji wyróżnia siedem emocji podstawowych: dwie pozytywne, tj. zainteresowanie i radość, oraz pięć negatywnych, tj. smutek, wstręt, złość, wstyd, strach, oraz dodatkowo zdziwienie, które jest emocją o charakterze pośrednim.

Carrol Izard – inny amerykański naukowiec i psycholog uważa, że na system emocyjny składa się dziewięć głównych emocji. Według niego są to: zainteresowanie, radość, zdziwienie, smutek, złość, wstyd, strach, wstręt i pogarda.

Jak widać, wszyscy ci uznani na całym świecie badacze emocji zaliczyli radość do emocji najbardziej podstawowych.

Warto też zauważyć, iż radość jest jedną z nielicznych emocji podstawowych, którą można przypisać do emocji pozytywnych. Warto więc się jej przyjrzeć. Warto dbać o to, by często jej doświadczać, zwłaszcza że ma ona bardzo pozytywny wpływ nie tylko na nasz organizm, ale i na całą naszą psychikę. Pełni też niebagatelną rolę, jeśli chodzi o rozwój człowieka, pozytywnie wpływa na jego motywację do działania.

Trzeba też podkreślić, iż wszystkie dotychczasowe badania wskazują na kulturową stałość wyrazu mimicznego pięciu emocji. Należą do nich: emocja gniewu, strachu, smutku, wstrętu i właśnie radość. Jak widać, radość jest emocją uniwersalną, przeżywaną przez ludzi na całym świecie i na przestrzeni wszystkich okresów dziejowych.

Radość u dzieci w wieku przedszkolnym

Kilkuletnie dzieci na ogół okazują emocje, w tym radość, w sposób bardzo spontaniczny. Gdy się z czegoś cieszą, a potrafią się cieszyć z drobiazgów, całe są po prostu radością. Istnieje dla nich tylko dana chwila. Małe dzieci zwykle bardzo optymistycznie patrzą na świat. Śmieją się często. Szukają przede wszystkim takich aktywności, które przynoszą im największą radość. Robienie rzeczy, które nie wzbudzają w nich ra-



dości, zwykle przychodzi im z trudnością. Trudno jest im również uczuć się tego, czego przekaz jest nudny, nie wzbudza w nich pozytywnych emocji, w tym radości.

Od ludzi dorosłych będących w otoczeniu przedszkolaka w dużej mierze zależy, czy taki radosny stosunek do życia w dziecku pozostanie.

Warto zdawać sobie sprawę z tego, że emocje działają na człowieka tak silnie, iż wywołują u niego znaczące zmiany fizjologiczne, chociażby zmiany w krążeniu krwi (widoczne np. jako rumieńce na twarzy), zmiany rytmu pracy serca, zmiany wydzielania śliny, zmiany zachowania organów wewnętrznych, napięcia mięśniowego itp. Mają one ogromny wpływ nie tylko na cały ludzki organizm, ale i na zachowanie człowieka. Dotyczy to zarówno osób dorosłych, jak i dzieci. Dlatego tak ważne jest, byśmy byli świadomi naszych emocji i potrafili świadomie nimi kierować oraz byśmy nauczyli tego dzieci. A ponieważ radość jest bardzo „zdrowa”, dorośli powinni umieć wyposażać dzieci w umiejętność częstego przeżywania radości.

Radość zamiast płaczliwości

Jednym ze sposobów rozładowywania napięć przez dzieci w wieku przedszkolnym jest płaczliwość. Zwłaszcza dzieci w wieku około trzech i pół roku często prezentują takie zachowania. Z błahego na pozór powodu dziecko potrafi bardzo długo zanosić się płaczem. Najlepiej zapobiegać takim atakom płaczu, starając się rozweselić dziecko, o ile oczywiście u źródła płaczu nie leży coś, co wymaga innego typu pomocy z naszej strony, np. gdy dziecko ma dolegliwości zdrowotne. Malowanie z dzieckiem, czytanie mu książki, zbudowanie z nim czegoś z reguły poprawia dziecku humor, a tym samym pozwala ograniczyć płacz.

Szczęście a poczucie humoru

Mówiąc o radości i poczuciu szczęścia, trzeba też powiedzieć o poczuciu humoru u dzieci. Rozwój poczucia humoru u dzieci zaczyna się bardzo wcześnie, gdyż już w drugim roku życia dziecka. Żarty dziecka w wieku przedszkolnym zazwyczaj dotyczą aktualnie wykonywanej czynności. W przedszkolnych salach nieraz pojawiają się grupowe wybuchy radości wśród bawiących się razem rówieśników. Kilkuletnie dzieci chcą pokazać, że rozumieją różne słowa, a nawet zaczynają się nimi bawić. Czasami celowo niepoprawnie nazywają przedmioty, tworzą nowe wyrazy albo zaczynają rymować ze sobą różne słowa.

Dobrze jest też rozwijać u dzieci umiejętność dostrzegania różnych zabawnych sytuacji. Naukowcy zajmujący się poczuciem humoru uważają, że dzieci z wysokim poczuciem humoru mają wyższą samoocenę i lepiej sobie radzą z problemami. Takie dzieci są też bardziej lubiane przez rówieśników. Humor i radość zdecydowanie ułatwiają życie.

Poczucie szczęścia u polskich dzieci

Wielu rodziców i wychowawców w naszym kraju chciałoby, aby dzieci miały wysokie poczucie własnej wartości. Zależy im na tym, aby dziecko było pewne siebie, otwarte i pozytywnie nastawione do świata, a także by było świadome swoich mocnych stron. Nie zawsze jednak wiążą te cechy z poczuciem szczęścia. Tymczasem z badań wynika, że taki pozytywny stosunek do siebie i do innych ludzi cechuje zwykle ludzi szczęśliwych, zadowolonych ze swojego życia. Niestety, w raporcie UNICEF z 2013 r. dotyczącym badania samopoczucia dzieci w 29 uprzemysłowionych państwach Europy i Ameryki Północnej Polska znalazła się na dalekim 28 miejscu. Była przedostatnia!