

„Małe serca - wielkie emocje”- Program wspierania rozwoju emocjonalnego dzieci w wieku przedszkolnym

Program innowacji pedagogicznej



Przedszkole nr 56 w Gdyni

Autorki: Kamila Grzybowska, Natalia Piersiak

Miejsce realizacji: Przedszkole nr 56

Grupa wiekowa: dzieci 3–6 letnie

Czas realizacji: styczeń-grudzień 2026

Forma: zajęcia grupowe, warsztaty, zabawy kierowane i swobodne.

Wiek przedszkolny to kluczowy etap w rozwoju emocjonalnym dziecka. Dzieci uczą się rozpoznawać, nazywać oraz wyrażać emocje, a także radzić sobie z trudnymi sytuacjami społecznymi. Współczesne dzieci często mają trudność z regulacją emocji, rozwiązywaniem konfliktów oraz komunikowaniem swoich potrzeb.

Program „Małe serca – wielkie emocje” ma na celu świadome wspieranie rozwoju inteligencji emocjonalnej poprzez systematyczne działania dydaktyczno –wychowawcze.

Podstawa merytoryczna

Program opiera się na założeniach inteligencji emocjonalnej oraz elementach Porozumienia bez Przemocy . W pracy wykorzystywane będą również elementy bajkoterapii, dramy, muzykoterapii oraz treningu umiejętności społecznych.

Cele programu

Cel główny:

Wspieranie rozwoju kompetencji emocjonalno-społecznych dzieci w wieku przedszkolnym.

Cele szczegółowe:

Dziecko:

- rozpoznaje i nazywa podstawowe emocje (radość, smutek, złość, strach, wstyd),
- uczy się akceptować swoje emocje,
- poznaje sposoby radzenia sobie ze złością i napięciem,
- rozwija empatię,
- potrafi komunikować swoje potrzeby,
- uczy się rozwiązywania konfliktów bez agresji,
- buduje poczucie własnej wartości.

Treści programowe

- Poznajemy emocje – czym są i po co nam są.
- Kolorowy świat uczuć – emocje w literaturze dziecięcej.
- Złość pod kontrolą – techniki wyciszające.

- Strach ma wielkie oczy – oswajanie lęku.
- Jestem ważny – budowanie poczucia własnej wartości.
- Empatia – rozumiem Ciebie.
- Konflikt – jak się dogadać?
- Kącik spokoju – miejsce regulacji emocji w sali.

Metody i formy pracy

- burza mózgów
- drama i scenki sytuacyjne
- bajkoterapia
- zabawy relaksacyjne
- ćwiczenia oddechowe
- prace plastyczne wyrażające emocje
- „termometr uczuć”
- słoik emocji
- koło emocji

Przykładowe działania

- Tydzień Radości – tworzenie „Drzewa szczęścia”
- Dzień Złości – nauka bezpiecznego wyrażania złości
- Pudełko Strachu – oswajanie lęków
- Karty emocji – codzienne rozmowy w kręgu
- Wprowadzenie „kącika wyciszenia”
- Artykuł dla rodziców „Jak wspierać dziecko w regulacji emocji”

Ewaluacja

- obserwacja zachowań dzieci,
- arkusze obserwacji,
- rozmowy z dziećmi,
- ankieta dla rodziców,
- analiza sytuacji konfliktowych przed i po realizacji programu.

Przewidywane efekty

Dzieci:

- lepiej radzą sobie z emocjami,
- rzadziej reagują agresją,
- potrafią nazywać swoje uczucia,
- wykazują większą empatię,
- chętniej współpracują w grupie.

WNIOSEK O WDROŻENIE INNOWACJI PEDAGOGICZNEJ

Imię i nazwisko nauczycielek: Kamila Grzybowska, Natalia Piersiak

Nazwa przedszkola: Przedszkole nr 56 w Gdyni

Rok szkolny: 2025/2026 – 2026/2027

Zwracamy się z prośbą o wyrażenie zgody na wdrożenie innowacji pedagogicznej pt.:

„Małe serca – wielkie emocje”- Program wspierania rozwoju emocjonalno–społecznego dzieci w wieku przedszkolnym.

Innowacja będzie realizowana w grupie dzieci 3-6 letnich w okresie styczeń -grudzień 2026 w formie zajęć cyklicznych (1–2 razy w miesiącu) oraz działań wplecionych w codzienną pracę dydaktyczno–wychowawczą.

Celem programu jest rozwijanie kompetencji emocjonalnych dzieci poprzez systematyczne działania oparte na koncepcji inteligencji emocjonalnej według Daniel Goleman oraz elementach Porozumienia bez Przemocy Marshall Rosenberg.

Program nie wymaga dodatkowych nakładów finansowych i będzie realizowany w ramach obowiązującej podstawy programowej wychowania przedszkolnego.

Podpis nauczycielek:

Data:

HARMONOGRAM ROCZNY

Styczeń – „Poznajemy emocje” (wprowadzenie koła emocji, stworzenie kącika wyciszenia)

Luty – „Radość” (Drzewo szczęścia, rozmowy o tym, co sprawia nam radość)

Marzec – „Smutek” (bajkoterapia , „List do smutku” – praca plastyczna)

Kwiecień– „Empatia” (zabawy w odgrywanie ról, pomagamy innym)

Maj– „Złość pod kontrolą” (techniki oddechowe , pudełko złości)

Czerwiec – „Strach ma wielkie oczy” (oswajanie lęków ,słoik odwagi)

Wrzesień – „Jestem ważny” (budowanie poczucia własnej wartości , lustro komplementów)

Październik– „Rozwiązujemy konflikty” (mediacje przedszkolne , kodeks grupowy)

Listopad – „Współpraca” (zadania zespołowe , gry integracyjne)

Grudzień – Podsumowanie (galeria emocji ,ewaluacja)

PRZYKŁADOWE SCENARIUSZE ZAJĘĆ

SCENARIUSZ 1

Temat: „Co to są emocje?”

Cele:

dziecko rozpoznaje podstawowe emocje,
potrafi je nazwać.

Metody: rozmowa, zabawa ruchowa, praca plastyczna

Przebieg:

Zabawa powitalna w kręgu.

Prezentacja kart emocji.

Zabawa „Pokaż emocję” – dzieci losują kartę i pokazują miną daną emocję.

Rozmowa: kiedy czujemy radość? smutek? złość?

Praca plastyczna – „Moja dzisiejsza emocja”.

SCENARIUSZ 2

Temat: „Jak radzić sobie ze złością?”

Cele:

dziecko poznaje bezpieczne sposoby wyrażania złości.

Przebieg:

Bajka terapeutyczna o złości.

Rozmowa: co robię, gdy się złościę?

Nauka techniki „balonik oddechowy”.

Wykonanie „pudełka złości”.

Ćwiczenie: tupanie, zgniatanie papieru, oddychanie.

SCENARIUSZ 3

Temat: „Empatia – rozumiem Ciebie”

Cele:

dziecko rozwija wrażliwość na emocje innych.

Przebieg:

Zabawa w parach – odczytywanie emocji z mimiki.

Historyjki obrazkowe – „Co czuje bohater?”

Tworzenie plakatu „Pomagam, gdy ktoś jest smutny”.

EWALUACJA

ANKIETA DLA RODZICÓW

Czy dziecko częściej nazywa swoje emocje?

☐ tak

☐ nie

☐ trudno powiedzieć

Czy zauważa Pani/Pan poprawę w radzeniu sobie ze złością?

☐ tak

☐ nie

Czy program jest potrzebny w przedszkolu?

☐ tak

☐ nie

Sugestie:

ARKUSZ OBSERWACJI DZIECKA

Imię dziecka:

Umiejętność

Tak

Częściowo

Nie

Rozpoznaje emocje

☐☐☐

Nazywa emocje

☐☐☐

Radzi sobie ze złością

☐☐☐

Wykazuje empatię

☐☐☐

Rozwiązuje konflikty

☐☐☐

Uwagi: