

„MAMO GDZIE MIESZKAJĄ EMOCJE?”, CZYLI KILKA SŁÓW O CODZIENNYM WSPIERANIU ROZWOJU EMOCJONALNEGO DZIECKA

Zapewne każdy Rodzic codziennie obserwuje jak intensywnie dzieci doświadczają świata i bogactwa własnych emocji i uczuć oraz z jaką łatwością i zawrotną prędkością przechodzą od ekspresji radości do ekspresji smutku, czy złości. Obserwacja takiej dynamiki dziecięcych przeżyć i reakcji często rodzi pytania o to jak towarzyszyć im w uczeniu się języka emocji? W jaki sposób ułatwić dzieciom proces przechodzenia od „emocji słabo uświadomianych” do „świadomie kontrolowanych”, czyli jak stać się mądrym przewodnikiem po świecie emocji?

Nie ulega wątpliwości, że sposób doświadczania, rozpoznawania, rozumienia i ekspresji emocji ulega zmianom przez całe życie. Natomiast w pierwszych latach życia dziecka proces ten jest najbardziej dynamiczny i zróżnicowany. Mały człowiek nabywa wielu kluczowych umiejętności w obszarze tzw. inteligencji emocjonalnej. Przejawia się to między innymi w: znajomości własnych przeżyć, umiejętności kierowania emocjami, ale również w rozpoznawaniu emocji u innych oraz w umiejętności nawiązywania i podtrzymywania relacji z innymi osobami.

Chcąc zadbać o wyposażenie dziecka w powyższe kompetencje warto uczyć dzieci empatycznej, pozytywnej komunikacji i na co dzień sięgać po bajki psychoedukacyjne przybliżające dziecku świat emocji. Podczas wspólnego oglądania i czytania wraz z dzieckiem można przyglądać się z bliska, choć bezpiecznie wszystkim emocjom i uczuciom: radości, złości, smutkowi, czy oswoić strach, a nawet wściekłość. Spokojne rozmowy o przeżyciach dziecka ubrane w historię bohatera opowiadając różne sposoby na osvajanie, czy kontrolowanie uczuć wpływają na wzmocnienie umiejętności radzenia sobie również z tymi niechcianymi emocjami. Opowieści ułatwiają nie tylko rozmowę o przeżyciach, ale też o zasadach budowania dobrych relacji z innymi, czy o obowiązujących normach społecznych. Pozwala to na nabywanie umiejętności wyrażania uczuć z zauważeniem i poszanowaniem przeżyć i potrzeb wszystkich osób zaangażowanych w daną sytuację.

Czytając zwracaj uwagę dziecka na ilustracje i zadawaj pytania dotyczące bohaterów, np. „spójrz na... jaką ma minę? jak myślisz dlaczego?”. Jeśli zauważysz, że dziecko ma z tym trudność pokaż mu obrazek z różnymi „buźkami” i poproś żeby wskazało tę, która jego zdaniem najlepiej pasuje. W miarę nabywania przez dziecko umiejętności rozpoznawania emocji możesz pogłębiać ich rozumienie i nazywanie pytając np.: „czy .. jest wesoły, czy smutny?”, „jak myślisz dlaczego on jest wesoły/smutny?”, „co można zrobić żeby... był znowu wesoły/poczuł się lepiej?”. Wspólne rozmowy na temat emocji są pomocne zarówno w poznaniu i zrozumieniu coraz większej liczby uczuć jak również w rozumieniu wynikających z nich reakcji i zachowań własnych oraz innych osób.

Poniżej znajduje się **lista z propozycjami książeczek** do wspólnego przeglądania i czytania oraz propozycje na wspólne zabawy i rodzinne gry dzięki którym dziecko będzie mogło rozwijać i doskonalić umiejętności regulowania własnych emocji. Zachęcam, aby książeczki, czy zabawy swobodnie dobierać do aktualnych możliwości i potrzeb dziecka, a podane przedziały wiekowe traktować jedynie orientacyjne. Pamiętajmy, że każde dziecko jest wyjątkowe, a jego aktualne potrzeby i preferencje dynamicznie się zmieniają. Stąd na

liście znajdziecie Państwo zarówno książeczki, które w sposób konkretny, obrazowy i bliski dziecku poruszają daną tematykę, jak i te które odnoszą się do niej w sposób bardziej symboliczny, metaforyczny. Dobrej lektury!

Propozycje na „dobry start” dla dzieci do 2 roku życia:

Początkowo najlepszą „interaktywną książeczką” jest twarz rodzica. Podczas wszystkich zabiegów pielęgnacyjnych, karmienia, zabawy, czy spacerów możemy mówiąc do malucha zadbać o jasność tego przekazu i zachęcać go do koncentrowania się na naszej twarzy np. przez odpowiednią intonację głosu, czy nieco dłużej utrzymaną i lekko przerysowaną ekspresję mimiczną. Z czasem możemy nad łóżeczkiem maluszka zawiesić balonik z wyraźnie namalowanymi elementami twarzy, albo w łóżeczku układać karty z obrazkami kontrastowymi na których będą narysowane buzie.

Kiedy umiejętności motoryczne i ciekawość świata maluszka rosną warto pokazywać mu ilustracje w książeczkach i czytać towarzyszące im krótkie rymowanki, czy opisy. Część książeczek zawiera ruchome, czy fakturowane elementy, co niewątpliwie dla ciekawskiego malucha będzie dodatkową atrakcją i pomoże w skupieniu jego uwagi na książeczce.

1. Seria książeczek „Akademia Mądrego Dziecka”. „Pierwsze słowa” np. „Moje ciało”, „W domu”, „W nocy”, „Jedzenie”, czy „Pierwsze bajeczki” np. „Dobranoc mała Pando” wyd. Egmont
2. „Babo chce” Eva Susso, Benjamin Chaud wyd. Zakamarki
3. „Binta tańczy” Eva Susso, Benjamin Chaud wyd. Zakamarki
4. „Lalo gra na bębnie” Eva Susso, Benjamin Chaud wyd. Zakamarki
5. Seria „Znane i lubiane wierszyki dla Maluszka” wyd. Aksjomat np. „Kosi kosi łapci”, czy „Idzie kominiarz po drabinie”
6. „Znane i lubiane piosenki Maluszka” wyd. Aksjomat
7. Ulubione kołysanki Maluszka” wyd. Aksjomat
8. „Do kąpieli króliczku”
9. „Śpij króliczku”
10. „Nie płacz króliczku”
11. National Geographic Kids „Bawimy się z kotkiem”
12. National Geographic Kids „Skacz szczeniaczku”
13. „Od stóp do głów” Erick Carle wyd. Tatarak
14. „Miś patrzy” Erick Carle, Bill Martin Jr wyd. Tatarak
15. Miś słucha” Erick Carle Bill Martin Jr wyd. Tatarak
16. „Jest tam kto? Anna-Clara Tidholm wyd. Zakamarki
17. „Co robi Pucio?” Marta Galewska-Kustra wyd. Nasza Księgarnia
18. „Pucio. Zabawy gestem i dźwiękiem” Marta Galewska-Kustra wyd. Nasza Księgarnia
19. „Baraszkuje. 20 prostych zabaw z malutkim dzieckiem” Agata Półtorak wyd. GWP
20. „Smatki z tęczowej szufladki. Wierszyki do masażyków i zabaw paluszkowych” Agata Półtorak wyd. GWP
21. „Zabawy słowno-ruchowe z niemowlakiem” Grażyna Wasilewicz wyd. Harmonia

22. „Pierwsze zabawy z integracji sensorycznej dla maluchów” Agata Perchalec-Wykręt, Magdalena Sabik wyd. Harmonia

Propozycje dla dzieci 2 i 3 letnich:

1. Seria „Obrazki dla Maluchów. Dzień Malucha” wyd. Olesiejuk
2. Akademia Mądrego Dziecka „Czyj to nocnik? Wyd. Egmont
3. Seria „Kicia Kocia i Nunuś” Anita Głowińska wyd. Media Rodzina
4. „Bing”- książeczki o przygodach króliczka znanego dzieciom z ekranu w prosty i natrulany sposób wprowadzają dzieci w świat uczuć
5. „Uczucia Gucia” Aurelie Chien, Chow Chine wyd. Debit
6. „Dzielny lew Eryk” wyd. Edipress Książki
7. „Myszka w paski” wyd. Edipress Książki
8. „Kolorowy Potwór” Anna Llenas wyd. Mamania
9. „Emocje. Wiewiórka czuje radość” Anna Zboina wyd. Zielona Sowa
10. „Emocje. Miś czuje smutek” Anna Zboina wyd. Zielona Sowa
11. „Emocje. Króliczek czuje złość” Anna Zboina wyd. Zielona Sowa
12. „Uczucia Maksa” Katarzyna Zychła wyd. Skrzat
13. „Maks i dentysta” Katarzyna Zychła wyd. Skrzat
14. „Maks i szczepienie” Katarzyna Zychła wyd. Skrzat
15. „Max i królik. Babka ze złością” Astrid Desbordes, Pauline Martin wyd. Mamania
16. „Akademia Inteligentnego Malucha. EQ. Inteligencja emocjonalna dla 2- i 3- latków” wyd. Klett
17. „Akademia Inteligentnego Malucha. EQ. Inteligencja emocjonalna dla 2- i 3- latków. Nowe Zabawy” wyd. Klett
18. Kapitan Nauka „Świat Malucha. Emocje”- książeczka z zadaniami, karty, zagadki

Propozycje dla dzieci 3- 4 letnich w tym dzieci rozpoczynających edukację przedszkolną

1. „Feluś i Gucio idą do przedszkola” Katarzyna Kozłowska, Marianna Schoett wyd. Nasza Księgarnia
2. „Feluś i Gucio wiedzą jak się zachować” Katarzyna Kozłowska, Marianna Schoett wyd. Nasza Księgarnia
3. „Obrazki dla Maluchów. W przedszkolu” wyd. Olesiejuk
4. „Self-Reg. Opowieści dla dzieci o tym, jak działać, gdy emocje biorą górę” Agnieszka Stążka-Gawrysiak wyd. Znak
5. „Emocje, niby nic a jednak” Catherine Dolto
6. „Wielka obrazkowa księga emocji Montessori” wyd. Olesiejuk
7. Seria książeczek „Kicia kocia” Anita Głowińska wyd. Media Rodzina
8. Seria książeczek „Przygodny Fenka” cykl: „Emocje”, „Relacje”, „Wartości”, „Dobre Zachowanie” Ewa Zontek, Magdalena Sroka wyd. Sobik
9. „Obrazki dla Maluchów. Czekamy na dzidziusia” wyd. Olesiejuk
10. Seria książeczek „Basia” Zofia Stanecka, Marianna Oklejak wyd. Egmont
11. Seria „Mądra Mysz” w tym historie o Maksie lub Zuzi wyd. Media Rodzina

12. Seria książeczek o emocjach i uczuciach „Świat emocji” wyd. Hahette
13. „Co mi powiedział tata” Astrid Desbordes, Pauline Martin wyd. Entliczek
14. „Moja młodsza siostra” Astrid Desbordes, Pauline Martin wyd. Entliczek
15. „Miłość” Astrid Desbordes, Pauline Martin wyd. Entliczek
16. „W moim sercu. Księga uczuć” Jo Witek wyd. Mamania
17. „Smocze opowieści” Dagna Ślepowrońska wyd. GWP
18. „Zmartiozaur” Rachel Bright, Chris Chatterton wyd. Zielona Sowa
19. „Kiedy nadchodzi smutek” Eva Eland wyd. Mamania
20. „Odwagi zajączku” Nicola Kinnear wyd. Amber
21. „7 opowieści, aby pozbyć się złości i ukoić smutki” wyd. Olesiejuk
22. „Tak wiele we mnie uczuć” Jennifer Moore-Mallison wyd. Piętka
23. „Uczucia” Libby Walden wyd. Zielona Sowa
24. Seria „Miasteczko Humorki” Agnieszka Zimnowodzka wyd. Kocur Bury
25. „Sam i Watson odganiają gniew” Ghislaine Dulier wyd. Adamada
26. „Sam i Watson pokonują zazdrość” Ghislaine Dulier wyd. Adamada
27. „Pan Kuleczka” Wojciech Widłak wyd. Media Rodzina
28. „Akademia Inteligentnego Malucha. EQ. Inteligencja emocjonalna dla 3- i 4- latków” wyd. Klett
29. „Akademia Inteligentnego Malucha. EQ. Inteligencja emocjonalna dla 3- i 4- latków. Nowe Zabawy” wyd. Klett

Propozycje książeczek dla dzieci 4 i 5-6 letnich

1. „Piaskowy wilk” Ada Lind wyd. Zakamarki
2. „Ewcia i drzewko szczęścia” Ewa Ostrowska wyd. Skrzat
3. „Kostka i Bruno” Dominika Słomińska wyd. Burda książki
4. „Florka z pamiętnika ryjówki” i inne z serii Roksana Jędrzejewska-Wróbel wyd. Bajka
5. „Dlaczego tańczymy ze szczęścia i kipimy ze złości” Andrea Schutze wyd. Prószyński i S-ka
6. „Przyjaciele z Krainy Uważności” oraz inne z serii Kraina Uważności, Agnieszka Pawłowska, Kinga Kałużna wyd. Poznańskie
7. „Uważność i spokój żabki” Eline Snel wyd. CoJaNaTo (lektura dla rodzica wraz z płytą CD zawierającą ćwiczenia dla dziecka)
8. „Moja supermoc. Uważność i spokój żabki. Historie, gry i zabawy mindfulness” Eline Snel wyd. CoJaNaTo
9. „Przyjaciele żyrafy. Bajki o empatii” Aneta Ryfczyńska, Joanna Berendt, Ewa Beniak-Haremska wyd. CoJaNaTo
10. „Uczuciometr Inspektora Krokodyla. Poznaj, zmierz i kontroluj swoje uczucia” Susanna Isern wyd. Dwukropek
11. „Ego Family”- gra rodzinna
12. „Góra uczuć”- gra rodzinna
13. „Dzieci kontra rodzice quiz o naszym domu” i inne z serii- gry rodzinne
14. „Pytaki”- gra rodzinna
15. „Gra na emocjach”- gra rodzinna
16. „Kalejdoskop uczuć junior”- gra dla starszych przedszkolaków

17. „Akademia Inteligentnego Malucha. EQ. Inteligencja emocjonalna dla 4- i 5- latków” wyd. Klett
18. „Akademia Inteligentnego Malucha. EQ. Inteligencja emocjonalna dla 4- i 5- latków. Nowe Zabawy” wyd. Klett

A na koniec propozycje książeczek do zadań SPECjalnych:

1. „Krzyś jest wyjątkowy, dla dzieci o autyzmie” Charles A. Amenta III wyd. GWP
2. „Podaj łapkę misiu” Krystina Głuszko wyd. Alegoria
3. „Przyjaźń” Astrid Desbordes, Pauline Martin wyd. Entliczek
4. „Mój młodszy brat” Monika Krajewska wyd. Media Rodzina
5. „Tak jest i już” Rebecca Elliott wyd. Ewa Błaszczuk Fundacja „A kogo?”
6. „SPECjalne moce. Tajemica króliczej karmy. Książka o ADHD” Dr Tracy Packiam Alloway wyd. Zielona Sowa
7. „SPECjalne moce. Sam na placu zabaw. Książka o stanach lękowych” Dr Tracy Packiam Alloway wyd. Zielona Sowa
8. „SPECjalne moce. Doskonały projekt. Książka o autyzmie” Dr Tracy Packiam Alloway wyd. Zielona Sowa
9. „SPECjalne moce. Przygoda z mapą. Książka o dysleksji” Dr Tracy Packiam Alloway wyd. Zielona Sowa
10. „Jeż” Katarzyna Kotowska wyd. Media Rodzina

listę opracowała
Marta Frankowicz
psycholog