

Od Autorki

Emocje i uczucia to bardzo ważny temat, szczególnie w dzisiejszych czasach. Możemy je podzielić na te przez nas lubiane – jak radość czy szczęście – które są przyjemne i dobrze nam z nimi, oraz te, z którymi nie czujemy się komfortowo – takie jak lęk, smutek, żal czy złość. Jak sobie z nimi radzić? Jak je dobrze przeżywać?

Niestety nawet jako dorośli często nie wiemy, co robić, gdy czujemy się źle. W przedszkolu czy w szkole temat emocji niby się pojawia, ale nie zawsze zwracana jest uwaga na to, w jaki sposób skutecznie poradzić sobie z tymi trudnymi. Bardzo ważne jest, by już od najmłodszych lat pozwalać dzieciom przeżywać emocje, pomóc im sobie z nimi radzić, nauczyć je sposobów rozładowywania negatywnych przeżyć, uczyć samoakceptacji i pozytywnego myślenia.

Krótkie wierszowane formy połączone z wykonywaniem gestów oraz ruchów są świetną formą nauki przez zabawę – sprawiają, że przedstawiane treści łatwo zapadają dzieciom w pamięć. W tej publikacji uczą, jak ważny jest uśmiech oraz pomagają zaspokoić potrzebę ruchu. Zachęcają do wiary we własne siły i możliwości. Są wsparciem dla nauczycieli, którzy będą mogli korzystać z nich nie tylko w trakcie realizowania tematyki o emocjach, lecz także na co dzień.

Publikacja podzielona jest na cztery części:

- **Powitania na dobry dzień** – to ważne, by już z samego rana przywitać się z dziećmi z radością i by dobrze zacząć nowy dzień. Zachęcamy dzieci do uśmiechu, dlatego że wówczas pozbywamy się negatywnych myśli. Kiedy aktywujemy mięśnie twarzy odpowiedzialne za uśmiech, mózg natychmiast zaczyna uwalniać dopaminę i endorfiny, nawet jeśli uśmiech ten nie jest spontaniczny.
- **Czuję emocje** – znajdują się tu wierszyki, które wprowadzą grupę w świat emocji oraz takie, które dotyczą przeżywania poszczególnych uczuć. Przedszkolaki otrzymają również dobre rady na temat tego, co zrobić, by poprawić humor, a nauczyciel – jak wywołać uśmiech na twarzach dzieci.
- **Wierszyki motywujące** – zamieszczono tu wierszyki o pozytywnym przestaniu do powtarzania z dziećmi – takie, które pozwolą im wierzyć w siebie i swoje możliwości. Część ta zawiera również krótkie formy, którymi można zachęcić dziecko do pracy lub pochwalić i docenić wysiłek włożony w wykonanie zadania.
- **Na poprawę humoru – ruszaj się!** – w tej części nauczyciel odkryje propozycje wierszyków na dobry humor, które opierają się na ruchu. Dobrze wiemy, że podczas podejmowania aktywności fizycznej nasz organizm wydziela tzw. hormony szczęścia, które poprawiają nasze samopoczucie. By odzyskać spokój i się wyszczyć, można również skorzystać z propozycji relaksacji.