

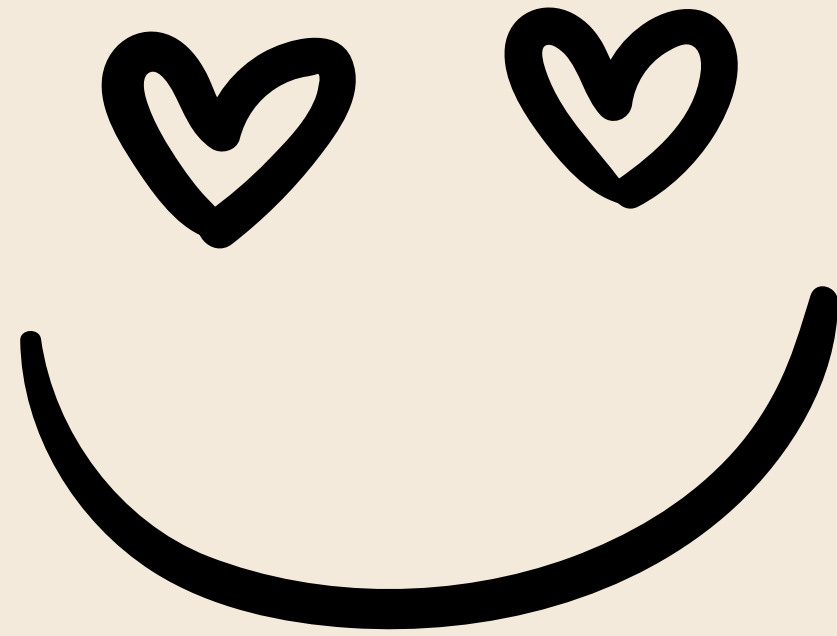


Przywitaj emocje!

Dobrostan psychiczny dzieci w przedszkolu.



Agnieszka Gbiorczyk



*Dobrostan psychiczny = radość
i zadowolenie z życia.*



Stabilne relacje

Indywidualne podejście

*Zabawa
i eksploracja*

Bezpieczne
i wspierające
środowisko

*Aktywność
fizyczna*

Wsparcie emocjonalne

Zdrowa dieta i sen





Relacje z dzieckiem

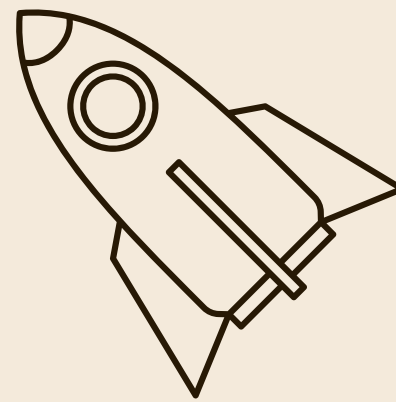
Słuchaj!

Wspieraj!

Zachęcaj!

Wspieranie rozwoju emocjonalnego dzieci

SAMOŚWIADOMOŚĆ



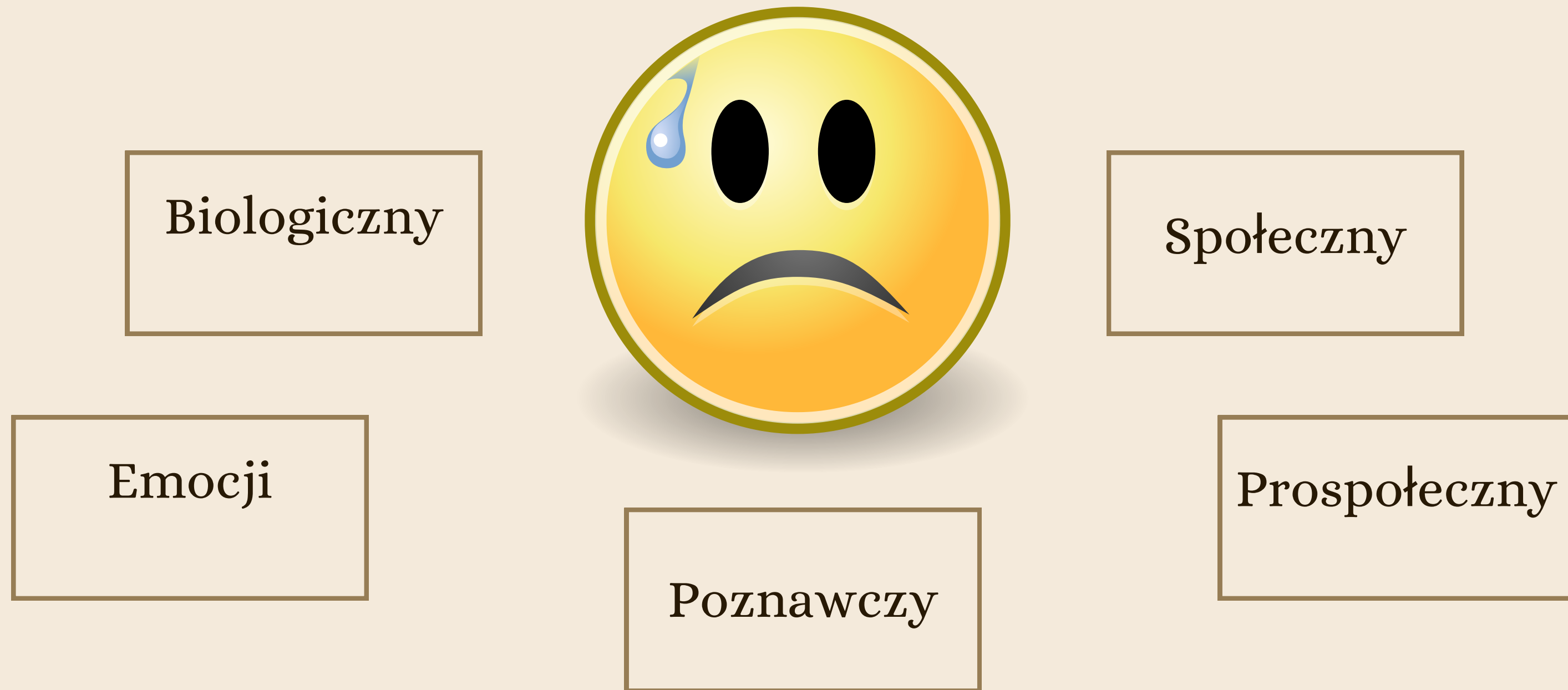
SAMOKONTROLA

MOTYWACJA

EMPATIA

UMIEJĘTNOŚCI
SPOŁECZNE

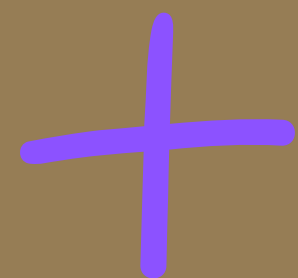
PIĘĆ OBSZARÓW STRESU:



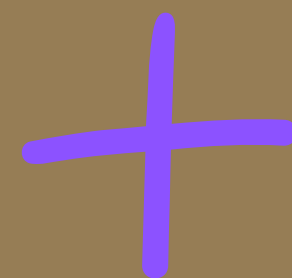


Metody wspomagające osiągnięcie dobrostanu psychicznego:

Uważność



Samoregulacja



Uśmiechologia



Uważność = Mindfulness

Jest niczym innym jak pełnią obecności.

Bycie w tej chwili, tu i teraz.

Doświadczanie tego, co dzieje się wewnątrz nas
w życzliwy, łagodny sposób.

Skupianie uwagi na jednej rzeczy w danym momencie.





Po co dzieciom uważność?

Dla zrozumienia własnego wewnętrznego świata, jak i wewnętrznego świata innych ludzi.

Co daje uważność?

Pomaga odnaleźć duchowy spokój oraz zakotwiczyć życzliwą uwagę na doświadczeniu teraźniejszej chwili.

Samoregulacja

Obejmuje umiejętności:

kontrolowania impulsów i reakcji emocjonalnych,
regulowania swojego zachowania,
zdolność do koncentracji.





Pięć kroków Self – Reg :

- 1. Zauważ!*
- 2. Zidentyfikuj!*
- 3. Zredukuj!*
- 4. Rozwiń!*
- 5. Zregeneruj się!*

Co daje Self – Reg :

"Łagodne spojrzenie" na zachowanie innych osób
i swoje własne.

Możliwość wybaczenia sobie błędów i potknięć.

Uśmiechologia – pozytywna strona myślenia.

Poczucie własnej wartości u dziecka to jego życiowy fundament.

Dar, jaki możemy dać naszemu dziecku - adekwatna i wysoka samoocena.

Przeświadczenie, że dziecko jest ważne dla bliskich mu osób.

Wiedza, jaką nauczają się dzieci o nich samych.

ZMIANA OCENIANIA NA DOCENIANIE!!!





„Bądźcie obok swoich dzieci, jednak nie pokonujcie strachu za nich, bo zamiast odwagi i wartości siebie nauczą się bezradności i strachu. Bo zamiast biec do, zaczną uciekać przed...”

(„Uśmiechologia” Wartościownik dla rodziców)
Michał Zawadka

„Dla dzieci, które dopiero uczą się siebie i świata, najbliżsi są lustrem, w którym one codziennie się przeglądają. Jeśli w oczach dorosłych będą widzieć krytykę i swoje braki, to szybko zaczną same się tak postrzegać. Dlatego tak ważne jest, aby stać się dla dziecka lustrem, w którym będzie ono mogło widzieć swój potencjał, swoją najlepszą wersję siebie.”

(„Poznaj swoje supermoce” Jak budować u dzieci pozytywną motywację?
Program rozwojowy dla nauczycieli, rodziców i dzieci)
Joanna Steinke-Kalembka

*Kilka propozycji pomocy dydaktycznych do wykorzystania
w rozwijaniu inteligencji emocjonalnej:*

*Rozwijam regulację
emocji z
superbohaterami*

*80 zabaw
wspierających
regulację emocji*

*Poznaj swoje
supermoce!*

Magiczna chwila

BIBLIOGRAFIA:

1. UWAZNOŚĆ I SPOKÓJ ŻABKI ELINE SNEL
 2. MOJA SUPERMOC UWAZNOŚĆ I SPOKÓJ ŻABKI ELINE SNEL
 3. SELF – REG DR STUART SHANKER
 4. SELF – REG OPOWIEŚCI DLA DZIECI AGNIESZKA STĄŻKA-GAWRYSIAK
 5. UŚMIECHOLOGIA WARTOŚCIOWNIK DLA RODZICÓW MICHAŁ ZAWADKA
 6. UŚMIECHOLOGIA POZYTYWNA STRONA MYŚLENIA MICHAŁ ZAWADKA
 7. 80 ZABAW WSPIERAJĄCYCH REGULACJĘ EMOCJI EDUKOWISKO
 8. POZNAJ SVOJE SUPERMOCE EDUKOWISKO
 9. ROZWIJAM REGULACJĘ EMOCJI Z SUPERBOHATERAMI EDUKOWISKO
 10. MAGICZNA CHWILA AGNIESZKA JANKOWSKA-FIGAJ, VIOLETTA HALLIDAY
-

Dziękuję za uwagę

Przedszkole Publiczne nr 3 "Pentliczek"
ul. Potulicka 62
70-230 Szczecin

