Załącznik
do Uchwały nr 4/2026/2027
Rady Pedagogicznej
Przedszkola Publicznego nr 4
im. „Słonecznego uśmiechu” w Czeladzi
z dnia 27 sierpnia 2026 roku

PROGRAM WŁASNY

„MAŁY MIŚ- WIELKIE EMOCJE.

Wspieranie rozwoju emocjonalnego dzieci 3 i 4-letnich”

1. Wstęp

Dzieci w wieku przedszkolnym doświadczają całej gamy emocji, których intensywność często zaskakuje dorosłych. Radość, smutek, złość, lęk, zazdrość czy ekscytacja pojawiają się bowiem w codziennym życiu maluchów. Dlatego kluczowe jest, aby emocje przedszkolaka nie były ignorowane, minimalizowane ani negowane, lecz przeciwnie – rozumiane, akceptowane i przeżywane w bezpiecznym, wspierającym otoczeniu. Okres przedszkolny to wyjątkowy czas, w którym dziecko intensywnie rozwija swoje kompetencje emocjonalne. Właśnie wtedy mózg malucha dopiero zaczyna uczyć się regulowania emocji, natomiast dojrzałość układu nerwowego pozostaje jeszcze w fazie rozwoju. Do 3. roku życia dzieci nabywają podstawowe słownictwo do opisywania prostych doświadczeń emocjonalnych, używając słów takich jak 'przestraszony', 'szczęśliwy' i 'zły'. Dzieci, które potrafią nazywać emocje i je wyrażać, szybciej nawiązują relacje, lepiej współpracują w grupie i łatwiej adaptują się do zmian. Badania Susan A. Denham (George Mason University) wykazały, że dzieci z wyższą inteligencją emocjonalną uzyskują lepsze wyniki w nauce i rozwijają silniejsze kompetencje społeczne (Denham & Bassett, 2017).

2. Uzasadnienie i charakterystyka programu

Wiek 3 i 4 lat to czas intensywnego rozwoju emocjonalnego, w którym dzieci doświadczają silnych uczuć, często nie potrafiąc ich nazwać ani kontrolować. Projekt opiera się na koncepcji inteligencji emocjonalnej oraz pedagogice sensorycznej. Program jest zgodny podstawowym kierunkiem polityki oświatowej państwa w roku 2026/2027 pkt 6 Profilaktyka uzależnień behawioralnych i przeciwdziałanie przemocy rówieśniczej. Wspieranie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży oraz udzielanie pomocy w kryzysach psychicznych. Skierowany jest do dzieci 3- 4 letnich uczęszczających do Przedszkola Publicznego nr 4 w Czeladzi i będzie realizowany cyklicznie (raz w miesiącu) od października 2026 roku do maja 2027 roku, przez nauczycielkę Joannę Juszczak.

3. Cele projektu

Cele główne:

- Wspomaganie rozwoju emocjonalno-społecznego oraz procesu adaptacji i integracji grupy.
- Kształtowanie umiejętności rozpoznawania, nazywania i bezpiecznego wyrażania podstawowych emocji.
- Budowanie poczucia własnej wartości, bezpieczeństwa oraz empatii wobec innych.

Cele szczegółowe:

Dziecko-

- Identyfikuje i nazywa podstawowe emocje (radość, smutek, złość, strach, duma, wstyd/nieśmiałość) na ilustracjach, u siebie i u innych.
- Rozróżnia stany emocjonalne za pomocą zmysłów (wzrok, słuch, dotyk).
- Poznaje i stosuje akceptowalne społecznie sposoby rozładowywania napięcia emocjonalnego (tupanie, głęboki oddech, przytulenie maskotki).
- Rozwija empatię poprzez reagowanie na emocje rówieśników (próba pocieszenia, pomoc).
- Wdraża się do zgodnego współistnienia w grupie przedszkolnej.

4. Metody i formy pracy

Metody:

- Słowne: Bajkoterapia (czytanie bajek terapeutycznych, opowiadań), rozmowy kierowane, wierszyki i rymowanki paluszkowe.

- Czynne i aktywizujące: Pedagogika zabawy (zabawy z chustą animacyjną, gry integracyjne), elementy dramy (naśladowanie min, postaw ciała).
- Percepcyjne: Muzykoterapia (słuchanie muzyki klasycznej i relaksacyjnej, aktywne słuchanie muzyki), plastyka ekspresyjna.
- Sensoryczne: Zabawy z światłem, fakturami (stymulacja zmysłów w celu regulacji emocji).

Formy pracy:

- Grupowa (z całą grupą przedszkolną).
- Zespołowa (w małych podgrupach / parach).
- Indywidualna

5. Szczegółowy harmonogram

Październik Wstęp: Moje ciało i ja
(Poznajemy siebie i swoje miny)- Zabawy przed lustrem- nazywanie części ciała.
Tworzenie kącika emocji.

Listopad ŻÓŁTY: Radość
(Kiedy moje serduszko skacze)- Słuchanie bajki o radości. „Taniec motyli" zabawa z żółtą bibułą

Grudzień- NIEBIESKI: Smutek
(Kiedy deszcz pada w moich oczach)- Rozmowa o łzach. Zabawa „Zaopiekuj się Misiem" – nauka przytulania i pocieszania smutnej zabawki.
Słuchanie odgłosów kapiącego deszczu, masowanie pleców w parach (deszczyk).

Styczeń CZERWONY: Złość
(Wielki wybuch wulkanu) - Zabawa ruchowa: „Małe dinozaury" – bezpieczne tupanie i ryczenie na dywanie. „Kosz Złośnika" – zgniatanie starych gazet w kulki i rzucanie nimi do celu. Nauka relaksacji: „Wąchamy kwiatek (wdech), dmuchamy świeczkę (wydech)". Wspólny plakat: „Nasze rączki malują (farbami), ale nie biją"

Luty ZIELONY: Strach
(Kiedy zamieniam się w myszkę) - Budowanie „Bezpiecznej norki" (namiot z koców i chusty animacyjnej). Zabawa z latarkami przy zgaszonym świetle – łapanie „przyjaznych duszków". Zabawa „Odczaruj strach" – robienie najśmieszniejszych min do lustra. Słuchanie cichej, uspokajającej muzyki relaksacyjnej na dywanie.

Marzec RÓŻOWY/FIOLETOWY: Miłość i przyjaźń
(Dzielę się dobrem) - Zabawa integracyjna: „Iskierka przyjaźni" przekazywana w kręgu. Serduszkowy masażyk" – delikatne masowanie pleców kolegów w parach. Wykonanie upominków – laurek w kształcie serc dla wybranego kolegi/koleżanki.
Zabawa z chustą animacyjną: „Kogo kochamy, tego do środka zapraszamy"

Kwiecień- POMARAŃCZOWY: Duma i Spokój
(Umiem to zrobić!) - Dzień „Moich Sukcesów" – każde dziecko pokazuje, co potrafi (skakać, układać klocki). Zabawy wyciszające: „Chodzenie po linie" z woreczkiem na głowie. Słuchanie odgłosów lasu i ptaków w pozycji leżącej.

Maj - Podsumowanie: Jestem Przyjacielem Emocji
(Wiemy, co czujemy!) - Quiz obrazkowy dla 3-4 latków: „Jaką emocję pokazuje ten Miś?. Stworzenie pamiątkowej kroniki zdjęciowej z całego roku realizacji projektu.
Uroczyste wręczenie „Medali Przyjaciela Emocji" i dyplomów

6. Ewaluacja

• obserwacje zachowań dzieci podczas realizacji programu

• działania dzieci

• wytwory pracy dzieci i zdobyta wiedza w procesie realizacji programu

• dokumentacja fotograficzna działań dzieci