**Plan programu wychowania przedszkolnej Przedszkolak w świecie uczuć i emocji**

**Rok szkolny 2025/2026**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Miesiąc** | **Temat** | **Cele** |
|  | **3/4 latki** | **5/6 latki** |  |
| **Październik** | ROZPOZNAJEMY EMOCJE I UCZUCIAJakie emocje są przyjemne? | ROZPOZNAJEMY EMOCJE I UCZUCIAPotrafię rozpoznać emocje i uczucia swoje oraz innych osób | • poznanie emocji; radość,• nazywanie własnych emocji i uczuć,• rozpoznawanie emocji u innych osób,• wyrażanie emocji w sposób adekwatny do sytuacji,• kształtowanie empatii,• zwiększanie świadomości emocjonalnej. |
| **Listopad** | RELAKSACJAOdpoczywamy w Krainie Szczęśliwości | KONCENTRACJAUczę się panować nad emocjami | • kształtowanie umiejętności dbania o dobre samopoczucie,• zachowanie równowagi psychicznej organizmu,• umiejętność dbania o zdrowie psychiczne. |
| **Grudzień** | ROZPOZNAJEMY EMOCJE I UCZUCIARozpoznajemy swoje emocje i uczucia- eksperymentujemy (złość) | ROZPOZNAJEMY EMOCJE I UCZUCIAKiedy czuję złość? - opowieść Myli ilustrowana obrazkami (prezentacja multimedialna). | •poznanie emocji złości,•kształtowanie empatii i zrozumienia dla uczući potrzeb innych,• zapewnienie bezpiecznego i stabilnego środowiska,• pokazywanie sensu przynależności do grup (rodzina, grupa przedszkolna),• pomoc w nabywaniu umiejętności wyrażaniawłasnych emocji i uczuć poprzez słowa, rysunki i zabawę,• tworzenie warunków umożliwiających rozwój inteligencji emocjonalnej,• rozwijanie ciekawości poznawczej związanejz funkcjonowaniem człowieka. |
| **Styczeń** | RELAKSACJAPoznajemy sposoby na złość - ćwiczymy oddechy. | RELAKSACJASposoby na negatywne emocje | * poznanie strategii radzenia sobiez negatywnymi emocjami,

• wzmacnianie umiejętności społecznych,• kształtowanie pozytywnego podejścia do emocji,• budowanie poczucia bezpieczeństwa. |
| **Luty** | NAZYWAMY EMOCJE I UCZUCIACzy warto mówić o emocjach? - historyjka obrazkowa (smutek) | NAZYWAMY EMOCJE I UCZUCIAOpowiadanie z serią obrazków (prezentacja multimedialna) - rozmowy o emocjach z Mylą i Ellie (smutek) | •poznanie emocji smutek,•tworzenie warunków umożliwiających rozwijanie inteligencji emocjonalnej,• kształtowanie empatii i zrozumienia dla uczuć i potrzeb innych,• zapewnienie bezpiecznego i stabilnego środowiska. |
| **Marzec** | KONCENTRACJAPotrafię radzić sobie z niektórymi emocjami- zabawy ćwiczące koncentrację i uważność | RELAKSACJASposoby na emocje i uczucia- ćwiczymy umiejętność skupienia uwagi na tym, co się dzieje w danej chwili (mindfullness) | • wdrażanie do zgodnej zabawy i współpracyw grupie,• wspieranie dziecka, gdy przeżywa trudne emocje,• budowanie grupowej wspólnoty,• kształtowanie empatii i zrozumienia dla uczući potrzeb innych dzieci,• zapewnienie bezpiecznego i stabilnego środowiska,• pokazywanie sensu przynależności do grup (rodzina, grupa przedszkolna),• pomoc w nauce wyrażania własnych emocjii uczuć poprzez słowa, rysunki i zabawę. |
| **Kwiecień** | ROZPOZNAJEMY EMOCJE I UCZUCIAEmocje, które towarzyszą nam w różnychsytuacjach społecznych – rozpoznajemy emocje u innych, rozwiązujemy zagadki | ROZPOZNAJEMY EMOCJE I UCZUCIACzy strach ma wielkie oczy? - opowieść Myli ilustrowana obrazkami (prezentacja multimedialna) | •poznanie emocji strachu,•rozwijanie umiejętności rozpoznawania emocji,• kształtowanie umiejętności rozumienia emocji i uczuć,• poszukiwanie sposobu, jak sobie radzićz emocjami,• kształtowanie umiejętności wyrażania własnych emocji i uczuć poprzez słowa, rysunki i zabawę,• wdrażanie do zgodnej zabawy i współpracyw grupie,• wspieranie dziecka, gdy przeżywa trudne emocje. |
| **Maj** | NAZYWAMY EMOCJE I UCZUCIAPoznajemy i nazywamy emocje swoje i innych ludzi - znamy sposoby na radzenie sobie ze strachem? Zabawy słowne z wykorzystaniem rymowanki Strachu, strachu | RELAKSACJAĆwiczenia relaksacyjne pomagają nam zapanować nad emocjami. | * wprowadzenie do technik relaksacyjnych,

• kształtowanie pozytywnego podejścia do emocji,• rozwijanie umiejętności panowania nad emocjami. |
| **Czerwiec** | PODSUMOWANIE:Utrwalenie dotychczasowych działań. | PODSUMOWANIE:Utrwalenie dotychczasowych działań. | * identyfikacja osiągnięć i realizacji osiągniętych celów.
 |