**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 UCZUCIA  Jakie emocje są przyjemne? | ROZPOZNAJEMY EMOCJE I UCZUCIA  Potrafię 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** | RELAKSACJA  Odpoczywamy w Krainie Szczęśliwości | KONCENTRACJA  Uczę się panować nad emocjami | • kształtowanie umiejętności dbania o dobre samopoczucie,  • zachowanie równowagi psychicznej organizmu,  • umiejętność dbania o zdrowie psychiczne. |
| **Grudzień** | ROZPOZNAJEMY EMOCJE I UCZUCIA  Rozpoznajemy swoje emocje i uczucia- eksperymentujemy (złość) | ROZPOZNAJEMY EMOCJE I UCZUCIA  Kiedy czuję złość? - opowieść Myli ilustrowana obrazkami (prezentacja multimedialna). | •poznanie emocji złości,  •kształtowanie empatii i zrozumienia dla uczuć i potrzeb innych,  • zapewnienie bezpiecznego i stabilnego środowiska,  • pokazywanie sensu przynależności do grup (rodzina, grupa przedszkolna),  • pomoc w nabywaniu umiejętności wyrażania  własnych emocji i uczuć poprzez słowa, rysunki i zabawę,  • tworzenie warunków umożliwiających rozwój inteligencji emocjonalnej,  • rozwijanie ciekawości poznawczej związanej  z funkcjonowaniem człowieka. |
| **Styczeń** | RELAKSACJA  Poznajemy sposoby na złość - ćwiczymy oddechy. | RELAKSACJA  Sposoby na negatywne emocje | * poznanie strategii radzenia sobie z negatywnymi emocjami,   • wzmacnianie umiejętności społecznych,  • kształtowanie pozytywnego podejścia do emocji,  • budowanie poczucia bezpieczeństwa. |
| **Luty** | NAZYWAMY EMOCJE I UCZUCIA  Czy warto mówić o emocjach? - historyjka obrazkowa (smutek) | NAZYWAMY EMOCJE I UCZUCIA  Opowiadanie 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** | KONCENTRACJA  Potrafię radzić sobie z niektórymi emocjami- zabawy ćwiczące koncentrację i uważność | RELAKSACJA  Sposoby na emocje i uczucia- ćwiczymy umiejętność skupienia uwagi na tym, co się dzieje w danej chwili (mindfullness) | • wdrażanie do zgodnej zabawy i współpracy w grupie,  • wspieranie dziecka, gdy przeżywa trudne emocje,  • budowanie grupowej wspólnoty,  • kształtowanie empatii i zrozumienia dla uczuć  i potrzeb innych dzieci,  • zapewnienie bezpiecznego i stabilnego środowiska,  • pokazywanie sensu przynależności do grup (rodzina, grupa przedszkolna),  • pomoc w nauce wyrażania własnych emocji i uczuć poprzez słowa, rysunki i zabawę. |
| **Kwiecień** | ROZPOZNAJEMY EMOCJE I UCZUCIA  Emocje, które towarzyszą nam w różnych  sytuacjach społecznych – rozpoznajemy emocje u innych, rozwiązujemy zagadki | ROZPOZNAJEMY EMOCJE I UCZUCIA  Czy 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 radzić z emocjami,  • kształtowanie umiejętności wyrażania własnych emocji i uczuć poprzez słowa, rysunki i zabawę,  • wdrażanie do zgodnej zabawy i współpracy w grupie,  • wspieranie dziecka, gdy przeżywa trudne emocje. |
| **Maj** | NAZYWAMY EMOCJE I UCZUCIA  Poznajemy i nazywamy emocje swoje i innych ludzi - znamy sposoby na radzenie sobie ze strachem? Zabawy słowne z wykorzystaniem rymowanki Strachu, strachu | RELAKSACJA  Ćwiczenia 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. |