**Cykl: „Moje emocje” 😊**

**Drodzy Rodzice**, proponuję ćwiczenia dla dzieci, które pozwolą przyjrzeć się doświadczanym emocjom.

Kiedy obserwujemy reagowanie dziecka możemy z perspektywy osoby dorosłej rozpoznać i nazwać szereg różnych emocji. Ich bogactwo powoduje, że dziecko podejmuje wysiłek działania w zmieniającej się rzeczywistości. Są one motorem dającym siłę, ale także mogą wycofać z aktywności. Wiedza o sobie, to także znajomość swojej emocjonalności. Uczymy się tego od najmłodszych lat.

Anna Karcz psycholog dziecięca, autorka blogu *emocjedziecka.pl* tworząca programy ćwiczeń umożliwiających kształtowanie kompetencji emocjonalno-społecznych u dzieci, pisze:

„Zdolności związane z rozpoznawaniem, nazywaniem i zarządzaniem emocjami mają ogromny wpływ na funkcjonowanie społeczne człowieka. **Akceptacja wszystkich emocji i danie dzieciom przestrzeni na ich przeżywanie i wyrażanie (z szacunkiem do siebie i innych), to** **piękny prezent, jaki my, dorośli, możemy dać dzieciom**. Kształtowanie inteligencji emocjonalnej warto rozpocząć jak najwcześniej. Jest to proces wymagający systematyczności i zaangażowania.”

Proponowane ćwiczenia/zabawy zachęcają do nazywania rozpoznanych u siebie nastrojów, emocji (humorów 😊 – stosujemy sformułowanie bliskie dziecku, ułatwiające zrozumienie problemu).

**Jak zwykle zachęcam do wspólnego wypełniania ćwiczeń wyraz z dzieckiem i rozmowy po zakończeniu zabawy. Bliski Dorosły jest nieocenionym źródłem wiedzy i wsparcia dla dziecka, także w kontekście doświadczania i rozumienia emocji.** *Pozdrawiam serdecznie! Anna Wójt, psycholog*