

Z cyklu: „*INSPIROWNIK*” dla rodziców dzieci w wieku przedszkolnym.

Książki o emocjach dla dzieci w wieku przedszkolnym

– nasze propozycje. Część 1.

Dlaczego warto czytać dzieciom o emocjach?

Dzieci doświadczają wielu stanów emocjonalnych, nieraz bardzo intensywnych, nagłych, niezrozumiałych dla siebie, a czasem i dla otoczenia. Każdy rodzic wie to najlepiej. Przedszkolakom niełatwo poradzić sobie ze swoją złością, smutkiem, zazdrością. Potrzebują stopniowo zdobywać wiedzę o tym, co się w nich dzieje i ćwiczyć się w radzeniu sobie z pojawiającymi się w nich uczuciami. Dzieci uczą się czym są i jak działają emocje poprzez obserwację osób najbliższych – ich sposobów przeżywania emocji oraz ich reakcji na emocje innych. Rodzice pomagają w nabywaniu kompetencji emocjonalnych towarzysząc dzieciom w odkrywaniu odczuwanych emocji, między innymi poprzez zwracanie na nie uwagi, nazywanie ich, a przede wszystkim akceptowanie dziecka wraz z bogactwem tego wszystkiego, co przeżywa i cierpliwe wspieranie jego rozwoju.

Niezwykle pomocne we wspieraniu rozwoju emocjonalnego dzieci może być wspólne czytanie książek przybliżających świat emocji. Takie czytanie pomaga przedszkolakom poznać różnorodność emocji, zaznajomić się z nazwami uczuć oraz odkryć sposoby na radzenie sobie z „trudnymi” przeżyciami adekwatne do ich możliwości rozwojowych. Mamy dziś dostęp do wielu mądrych, ciekawych, pięknie wydanych i bardzo użytecznych publikacji przybliżających temat emocji najmłodszym. Książki te okazują się być przydatne nie tylko dla dzieci, ale także dla rodziców, bowiem często zawierają dodatkową treść przeznaczoną dla dorosłych. Najważniejsze jest jednak to, że wspólne czytanie o emocjach to jeden ze sposobów, który wzmacnia między rodzicem i dzieckiem otwartość na dzielenie się swoimi przeżyciami i mówienie o tym, co czują.

Na które książki warto zwrócić uwagę?

Poniżej zebrałam pierwszą część propozycji książek traktujących o emocjach dostępnych na naszym rynku i przeznaczonych dla dzieci w wieku przedszkolnym. Do każdej pozycji dodałam kilka zdań komentarza. Przy większości z nich zamieściłam także pomysł na wspólne zadanie do zrobienia z dzieckiem, które można wykonać po przeczytaniu książki. A zatem – jakie książki o emocjach warto czytać z przedszkolakiem?

1. „Czujemisie” Agata Królak, Wydawnictwo Dwie siostry



Książka z kartonowymi stronami. Postacie wymyślone przez autorkę - Czujemisie, które tu spotykamy przeżywają różne emocje, ale nie mówią o nich wprost. Każda ich wypowiedź zaczyna się od słów: „Czuję się tak, jakbym/jakby...”. Czujemisie opisują to, jak się czują. Dzieciom bywa trudno nazywać odczuwane emocje, dużo łatwiej im o nich opowiedzieć. Książka jest zbiorem takich opisów emocji, które są bliskie dziecku. Opisy te można potraktować jak zagadki, próbując dopasować do nich nazwę emocji, w czym zapewne pomocna okaże się ostatnia rozkładówka, będąca swoistym słownikiem emocji.

Sugerowany wiek: od 3 lat

Propozycja pracy z książką: *Rodzinny słownik emocji.*

Do stworzenia słownika emocji przyda się np. duży arkusz papieru, który zawiśnie w widocznym miejscu w domu. Wypiszcie na nim emocje zawarte na końcu książki, a następnie dopiszcie swoje propozycje. Dzieci mogą przyozdobić arkusz swoimi rysunkami. Możecie też zrobić sobie nawzajem zdjęcia, na których będziecie pokazywać za pomocą mimiki różne emocje. Zdjęcia warto wywołać i umieścić na/obok arkusza. Gdy będziecie omawiać z dzieckiem konkretną sytuację, którą ono właśnie przeżyło korzystajcie ze słownika i przypominając sobie zapisane tam emocje, pytajcie: „Co wtedy czułeś? Jaka to była emocja?”

2. „W moim sercu. Księga uczuć” Jo Witek, Wydawnictwo Mamania



W tej książce spotykamy się z dziewczynką, która zabiera nas w podróż do swojego serca, dzięki czemu towarzyszymy jej w przeżywaniu różnorodnych emocji. Pozycja ta jest pięknie ilustrowana, z grubymi kartonowymi stronami i z charakterystycznym wyciętym, wielowarstwowym sercem. Świetnie nadaje się do pokazania dziecku, że w naszym sercu mieszczą się rozmaite emocje i wszystkie razem składają się na jego bogactwo. W opisie emocji znajdziemy liczne metafory i porównania, które pomogą wyobrazić sobie jak czuje się bohaterka książki, gdy towarzyszy jej dana emocja np. gdy dziewczynka jest zła, czuje się jak bomba lub wulkan, który zaraz wybuchnie, natomiast, gdy czuje radość, jej serce jest niczym słońce – promienne i radosne.

Sugerowany wiek: od 3 lat

Propozycja pracy z książką: *Serca pełne emocji*.

Na dużym arkuszu (lub na kilku mniejszych) narysujcie symboliczne serca – jedno dla każdego członka rodziny. Powieście arkusz/arkusze w widocznym miejscu i codziennie wieczorem znajdźcie spokojny czas na uzupełnienie swoich serc – rysunkiem lub opisem jednej emocji, którą przeżywaliście danego dnia. W jakiej sytuacji miało to miejsce? Obserwujcie jak Wasze serca zapełniają się kolejnymi rysunkami. Jakich emocji jest w nich najwięcej?

3. „Kolorowy potwór” Anna Llenas, Wydawnictwo Mamanía



To z kolei książka pop-up (choć jest dostępne także wydanie tradycyjne) – na każdej z 10 rozkładówek spotykamy się z przestrzennymi elementami, które zachwycają pomysłem oraz sposobem przedstawienia danej emocji. Dzięki temu dziecko całe angażuje się w czytaną historię – słuchając, oglądając i eksperymentując z przestrzenną formą opowieści. Głównym bohaterem jest przyjazny potwór, który zagubił się w odczuwanych przez siebie emocjach, nie wie, co czuje i wszystko mu się poplątało. Na szczęście pojawia się dziewczynka i pomaga mu uporządkować emocje, tak by znalazły się w osobnych pojemniczkach. Każdej emocji autor przypisał inny kolor, dzięki czemu przekazywana dzieciom treść staje się dla nich bardziej czytelna i uporządkowana.

Sugerowany wiek: od 3 lat

Propozycja pracy z książką: *Słoiczki na emocje.*

A może tak jak potwór zaopatrzyć się w słoiczki z kolorowymi etykietami lub zakrętkami? Każdy słoiczek podpiszcie nazwą innej emocji. Przygotujcie też niewielkie karteczki, na których codziennie narysujecie lub opiszeście sytuację z dnia, w której odczuwaliście jedną wybraną emocję. Zwinięte karteczki wrzucicie do odpowiedniego słoiczka i obserwujcie jak słoiczki się zapełniają. Którą emocję przeżywacie najczęściej?

4. „Feluś i Gucio poznają emocje” Katarzyna Kozłowska, Wydawnictwo Nasza Księgarnia



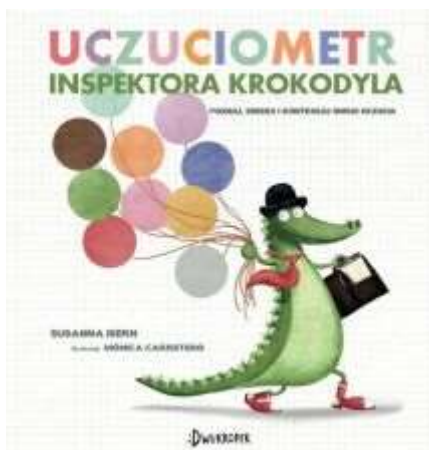
Kolejna książka z kartonowymi stronami. Na początku zawartych jest kilka cennych sugestii dla rodziców, które mogą wykorzystać, podejmując z dziećmi temat emocji. Bohaterem książki jest chłopiec uczęszczający do przedszkola o imieniu Feluś. Feluś opowiada o tym kiedy odczuwa poszczególne emocje i w ten sposób zapoznaje z nimi czytelnika. Po omówieniu każdej emocji Feluś zadaje swojemu misiowi Guciovi z pozoru dziwne pytania np. „Jaki smak ma radość?”, „Jaką porą roku jest tęsknota?” lub „Jaką pogodą jest smutek?”. Emocje rozpatrywane są więc wielozmysłowo i za pomocą metafor, co pomaga dziecku w ich lepszym zrozumieniu. Na końcu książki znajdziemy podpowiedzi jak mały czytelnik może radzić sobie z przeżywanymi uczuciami.

Sugerowany wiek: od 3 lat

Propozycja pracy z książką: *Rodzinny album inspirowany emocjami.*

Stwórzcie własny album z rysunkami inspirowanymi różnymi emocjami. Rysujcie i rozmawiajcie. Możecie wykorzystać pytania jakie Feluś zadaje Guciovi i odpowiedzieć na nie rysunkiem. Komplet rysunków zbindujcie tworząc z nich Wasz rodzinny album. Jaki tytuł mu nadacie?

5. „Uczuciometr inspektora Krokodyla. Poznaj, zmierz i kontroluj swoje uczucia” Susanna Isern, Wydawnictwo Dwukropek



Książka dla nieco starszych dzieci napisana przez psychologa i psychoterapeutkę w jednej osobie. Będą nią zainteresowane już niektóre 5-latki, ale równie dobrze można ją czytać wspólnie z dziećmi w wieku wczesnoszkolnym. Tytułowy Inspektor Krokodyl (specjalista od znajdowania emocji, która kryje się za danym zachowaniem) przeprowadza nas przez meandry 10 uczuć – pomagając zrozumieć czym są emocje, jak oddziałują na nasze ciało, skąd się biorą i jak sobie z nimi radzić. Skarbnica wiedzy o emocjach dla dzieci i ich rodziców podana w sposób przystępny i zabawny. Książka zawiera również narzędzie do mierzenia nasilenia emocji – uczuciometr, które pozwala określić nasilenie każdej z 10 emocji jako niskie, średnie lub wysokie. Korzystanie z uczuciometru pomaga dzieciom poszerzać świadomość własnych stanów emocjonalnych i zyskiwać nad nimi kontrolę. Dzieci mogą w prosty sposób pokazać co czują poprzez odpowiednie ustawienie narzędzia. Książka ta to kompleksowa dawka wiedzy połączona z opisem jak tę wiedzę wykorzystywać w praktyce.

Sugerowany wiek: od 5 lat

Propozycja pracy z książką: Polecam korzystanie z uczuciometru tak często, jak to tylko potrzebne. Warto by leżał w widocznym i dostępnym dla dziecka miejscu, tak by mogło go użyć, kiedy tylko chce, nazywając emocję i pokazując na nim jak silnie ją przeżywa.

Zachęcam, by wspólne czytanie było czasem bliskości, radości i odkrywania. Warto na ten czas odłożyć obowiązki, wyciszyć w miarę możliwości telefon i zadbać o wspólny komfort. Niech dobra dziecięca książka towarzyszy nam i naszym dzieciom jak najczęściej, może nawet codziennie. Przyjemnego czytania!

Przygotowała: Aneta Pisarczyk – psycholog; dział wczesnej profilaktyki