

# Uczucia są fantastyczne!

Małe dzieci uczą się panować nad swoimi uczuciami i zachowaniem. Uczą się słów określających ich uczucia oraz właściwego sposobu ich okazywania. Poniżej przedstawiamy niektóre sposoby, w jakie możesz im pomóc w nabywaniu tych ważnych umiejętności.

## Wesoły, smutny czy wściekły?

Pomóż dzieciom nauczyć się, że ich uczucia mają nazwy. Używaj słów takich, jak *wesoły, smutny, zły, sfrustrowany, zazdrosny, zakłopotany* czy *samotny*. Na przykład, powiedz: „Wyglądasz, jakbyś był smutny, że nie dostałeś zabawkowego dinozaura, tak jak Sara. To uczucie nazywamy zazdrością. Czy tak się teraz czujesz?”



## Pokazuj, jak okazywać uczucia

Małe dzieci uczą się odpowiednich sposobów okazywania uczuć od otaczających je osób. Zachęcaj dzieci do używania słów do nazywania uczuć. Niech słyszą, jak ich używasz do określania swoich uczuć. „Byłam bardzo sfrustrowana dziś rano, gdy nie mogłam znaleźć kluczy”.

## Opisuj zachowanie, którego oczekujesz

Spróbuj opisać rzeczy, które dzieciom wolno robić zamiast mówić, czego im nie wolno. Na przykład, możesz mówić o „delikatnym dotykaniu” w przypadku głaskania zwierząt. Podkreślaj właściwe zachowania. Powiedz: „Widzę, że uważasz, aby nie strącić rzeczy z półek, gdy jesteśmy w sklepie”.



## Wszyscy mamy uczucia

Niech dzieci wiedzą, że można mieć wszystkie uczucia i o nich rozmawiać. Przypomnij im, że nie wolno krzywdzić innych, sprawiać im przykrości ani niszczyć rzeczy. Do rozmowy o emocjach wykorzystuj materiały, które znajdziesz w książkach lub filmach. „Popatrz na uśmiech tego chłopca! Tak się cieszy na widok swojego nowego pieska”.

English Title: Feelings Are Fantastic



13 Children's Research Center  
University of Illinois at Urbana-Champaign  
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469  
Telephone: 217-333-1386  
Toll-free: 877-275-3227  
E-mail: [iel@illinois.edu](mailto:iel@illinois.edu)  
<https://illinoisearlylearning.org>

Illinois State  
Board of Education