

Od Autorki

Zbiór, który oddaję w ręce nauczycieli, pedagogów, opiekunów i rodziców to osiem piosenek (wraz z podkładami muzycznymi i ciekawymi propozycjami zabaw), które pozwolą dzieciom w wieku przedszkolnym zastanowić się nad tym, jak się czują danego dnia i jak im jest z tym konkretnym samopoczuciem. Wszak emocje – i to nie tylko te, które określamy jako przyjemne – towarzyszą nam na co dzień i chociażby z tego powodu dobrze jest patrzeć na nie łaskawym okiem. Nad każdą z nich warto się zatrzymać, a otaczającemu nas światu przyglądać się z wielką uważnością.

Publikację tę stworzyłam z myślą o pracy z dziećmi w przedszkolu, ale sprawdzi się także (po drobnych modyfikacjach komentarzy kierowanych do dzieci) w klasach I-III. Może być także inspiracją dla rodziców do podjęcia rozmów zarówno o emocjach, jak i o sposobach radzenia sobie z nimi. A przede wszystkim do praktykowania uważności i rozbudzania wiary we własne siły. Do piosenek opracowałam 25 rozbudowanych zabaw, ćwiczeń oddechowych i relaksacji (dwie spośród nich zostały zrealizowane w formie audio i znalazły się – obok piosenek i podkładów – na załączonej płycie CD), by osoby pracujące z dziećmi mogły wprowadzać je do swoich codziennych działań edukacyjnych. Podkłady zostały przygotowane w wersji bez linii melodycznej, by mogły posłużyć jako tło do realizacji własnych pomysłów na zabawy wspierające samoświadomość i uważność przedszkolaków.

Piosenek jest 8, bo po „przewróceniu” cyfra ta tworzy symbol nieskończoności. Wierzę, że ich słuchanie będzie inspiracją do nieskończonej liczby działań, które sprawią, że choć świat wokół pozostanie taki sam, to my będziemy mogli poczuć się w nim po prostu lepiej! Czasem wystarczy TYLKO i AŻ zatrzymać się na chwilę i zapytać siebie: *Jak się dziś czuję...? Co teraz dla mnie liczy się najbardziej...?* Niby tak niewiele, a czasem zupełnie zmienia nasze spojrzenie na rzeczywistość. Takie „spotkanie” ze swoimi emocjami i „zaopiekowanie” się nimi jest bardzo potrzebne w tym zabieganym świecie – nie tylko najmłodszym, ale i nam, dorosłym.

Ważne jest także znalezienie przestrzeni na uważność – na bycie przez chwilę „tu i teraz”. Czy to możliwe? A gdyby tak zatrzymać się i dostrzec rzeczy, których wcześniej nie mieliśmy okazji zauważyć? Poznać na nowo smaki, które gdzieś nam umykały podczas jedzenia posiłków „w biegu”? Spojrzeć na osoby, z którymi spędzamy czas w przedszkolu i w domu, odkryć ich pasje i zainteresowania? Zobaczyć, co nas łączy, a co nas od siebie odróżnia?

Na stronach publikacji kolorem niebieskim wydrukowano fragmenty, w których prowadzący zwraca się bezpośrednio do dzieci. W tych wypowiedziach można znaleźć wyrażenia typu *bawił/bawiła, mógł/mogła, ważny/ważna*. Gdy natkniemy się na nie

w tekście podczas zajęć z grupą, w której są zarówno chłopcy, jak i dziewczynki – należy powtórzyć dwa razy dane zdanie, zmieniając formę wyrazu, np. *Pamiętaj, że jesteś ważny/ważna* czytamy jako *Pamiętaj, że jesteś ważny. Pamiętaj, że jesteś ważna*. Podczas wypowiedzania tych zdań zadbajmy – poprzez nawiązanie kontaktu wzrokowego – by dzieci poczuły, że zwracamy się konkretnie do nich.

Ufam, że ta publikacja będzie zaproszeniem do chwili wytchnienia, skierowanym zarówno do dzieci, jak i do ich opiekunów. Niech praktyka wglądu w emocje stanie się rutynowym działaniem, a uważność stanie się Waszym drugim ja – czego z serca życzę!