



KARTA PRACY

Poznaję swoje zmysły

(wiek: 4–6 lat)

Każdy z nas inaczej czuje świat.

Niektóre dźwięki, zapachy, dotyki lub ruchy mogą być:

- miłe,
- trudne,
- albo za mocne.

To jest w porządku.

1. Co lubi moje ciało?



Opowiedz lub pokaż:

- Co lubisz robić?
- Co sprawia, że czujesz się dobrze?
- Co pomaga Ci się uspokoić?

(Dorosty: nazwij to, co widzisz – bez ocen.)

2. Co bywa trudne?

Czasem coś jest:

- za głośne,
- za szybkie,
- za ciasne,
- za intensywne.

 **Opowiedz lub pokaż:**

- Co Ci przeszkadza?
- Kiedy Twoje ciało mówi „dość”?
- Jak wtedy się zachowujesz?

3. Gdy jest za dużo

Gdy bodźców jest za dużo, ciało próbuje sobie pomóc.

 **Opowiedz:**

- Co robi Twoje ciało, gdy jest mu trudno?
- Czy chcesz wtedy być sam/a, czy blisko kogoś?
- Czy masz ochotę się ruszać czy raczej odpocząć?

4. To nie jest złe zachowanie

 **Powiedz razem z dorostym:**

- Moje ciało próbuje mi pomóc.
- To, co czuję, jest ważne.
- Mogę prosić o pomoc.

(To zdania do mówienia, nie do nauki na pamięć.)

5. Co mi pomaga?

Każde dziecko ma swoje sposoby.

 **Opowiedz lub pokaż:**

- Co pomaga Ci się uspokoić?

- Co sprawia, że czujesz się bezpiecznie?
- Kto może Ci pomóc, gdy jest Ci trudno?

6. Zdanie na koniec

 **Powiedz razem z dorosłym:**

Moje ciało mówi mi, czego potrzebuję.

Wskazówka dla dorosłego

W przedszkolu celem nie jest „opanowanie zachowania”, ale **zrozumienie sygnałów ciała dziecka**.

Im wcześniej dziecko poczuje, że jego reakcje mają sens, tym łatwiej będzie mu regulować emocje w przyszłości.