

## PRZEDSZKOLAK W ŚWIECIE EMOCJI

Miesiąc grudzień to dla większości z nas czas przygotowywania się i celebrowania Świąt Bożego Narodzenia oraz wkroczenia w Nowy Rok. Jest to często dla nas, dorosłych, czas wielkiego zabiegania, załatwiania różnych sprawunków, ale również czas zadumy, wzruszenia, często też podsumowywania mijającego roku. Warto w tym czasie zwrócić szczególną uwagę, jak ten czas wpływa na emocje naszej rodziny, a szczególnie dzieci.

Ważna w tym rola nas dorosłych, a w szczególności rodziców. W prosty sposób wyjaśnia to artykuł na stronie <https://www.dom-rozwoju.pl/tradycje-a-rozwoj-dziecka/>. Każdy z nas wie, że świąteczna atmosfera widziana z perspektywy dziecka jest czymś wyjątkowym i jest przez nas zapamiętywana do końca życia. Dorosli widzą często ten okres dużo mniej entuzjastycznie. Ma na to wpływ tzw. przedświąteczną gorączką, troska o sferę finansową czy stres przed rodzinnymi spotkaniami. Jak chronić dzieci przed stresem dorosłych? Tego dowiedziecie się z lektury artykułu <https://centrumprasowe.dsw.edu.pl/275506-jak-dzieci-widza-swieta-rozmowa-z-psychologiem>.

Pamiętajmy również, że dzieci dopiero uczą się samoregulacji zachowań, a świąteczny czas to czas wielu emocji. Jak im pomóc? W ciekawy sposób zwrócono na to uwagę w artykule <https://bliskaprzestrzen.pl/swieta-z-dzieckiem/>. Pomocne mogą być również książki o tematyce świątecznej, które mogą spodobać się dzieciom w wieku przedszkolnym i pomóc im zrozumieć znaczenie tego wyjątkowego czasu:

### 1. „Basia i Boże Narodzenie” - Zofia Stanecka

Seria książek o Basi zdobyła ogromną popularność wśród najmłodszych. W tej części Basia i jej rodzina przygotowują się do świąt, pieką pierniczki i dekorują choinkę. Książka w przystępny sposób ukazuje, czym jest rodzinne świętowanie i jak radzić sobie z emocjami podczas przygotowań.

### 2. „Listy do Świętego Mikołaja” - Alan Snow

Ta książka zaprasza dzieci do świata, w którym mali bohaterowie piszą listy do Świętego Mikołaja, wyrażając swoje marzenia i uczucia. Idealna lektura, by zachęcić dzieci do mówienia o swoich świątecznych emocjach i marzeniach.

### 3. „Czekamy na Święta” – Trace Moroney

Uroczą opowieść z serii o Małym Króliczku, która pomaga najmłodszym zrozumieć emocje towarzyszące świątecznemu oczekiwaniu. Bohater przeżywa podekscytowanie, radość, a czasem nawet frustrację, ucząc dzieci, że wszystkie emocje są naturalne i ważne.

### 4. „Mikołajek. Niczego się nie boję!” – René Goscinny, Jean-Jacques Sempé

Choć Mikołajek kojarzy się głównie z przygodami starszych dzieci, ta historia o świętach w życiu młodego bohatera jest przystępna również dla przedszkolaków. Przedstawia ona zabawne i wzruszające momenty rodzinnych przygotowań do świąt.

## **5. „Idą Święta! O Bożym Narodzeniu, Mikołaju i tradycjach świątecznych na świecie” – opracowanie zbiorowe**

To pięknie ilustrowana książka, która w prosty sposób wprowadza dzieci w magię świąt, pokazując tradycje bożonarodzeniowe z różnych zakątków świata. Idealna do rozmów o tym, co znaczy duch świąt i jak różne kultury je celebrować.

Każda z tych książek może stać się wspaniałą okazją do rozmowy o Świętach i ich przeżywaniu w rodzinnej atmosferze.

**WESOŁYCH ŚWIĄT I PIEKNYCH EMOCJI!**

Agata Chrzanowska