

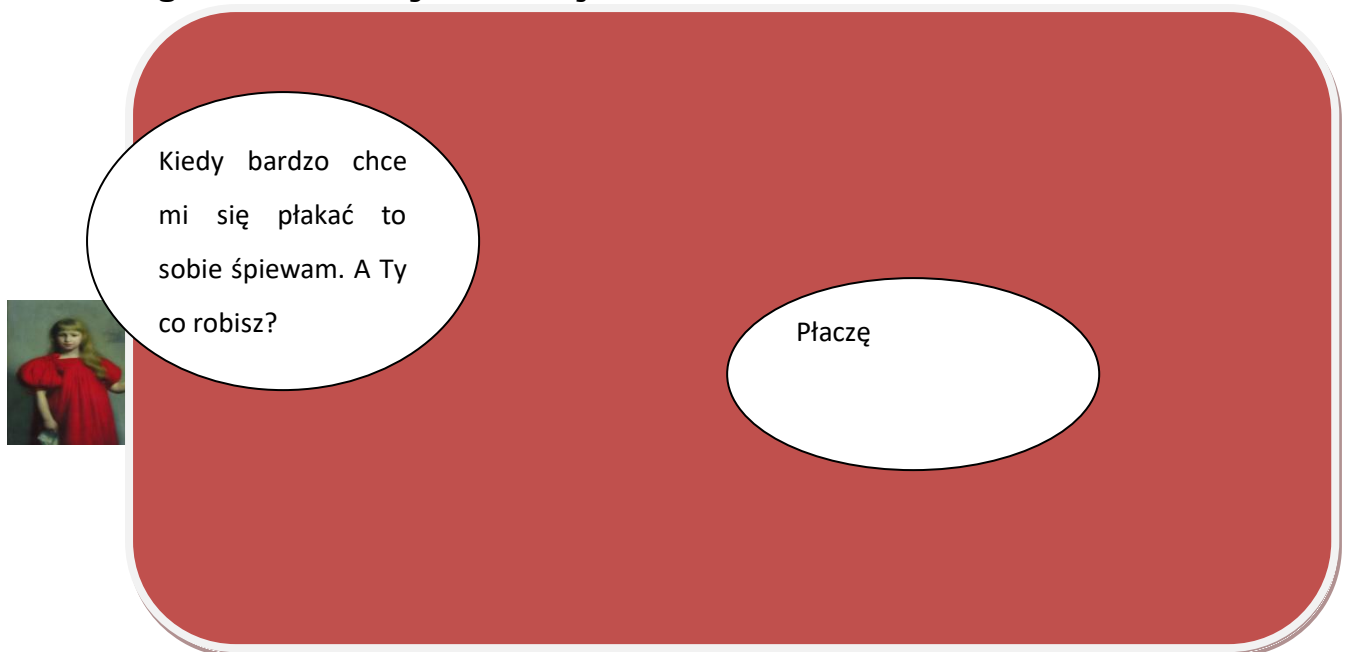
Okres w którym się znaleźliśmy jest trudny dla nas wszystkich.

Wszyscy przeżywamy w tym czasie różne emocje i uczucia (te przyjemne i te nie przyjemne), z którymi często nie potrafimy sobie poradzić, nie tylko my dorośli, ale zwłaszcza dzieci.

Mając na względzie prawidłowy rozwój emocjonalny uczniów i wychowanków, umiejętność wyrażania uczuć i emocji (tych przyjemnych oraz tych nie przyjemnych) przygotowałam propozycje ćwiczeń.

Zachęcam do ich wykonywania oraz wspólnych rozmów i zabawy z dziećmi, dzięki czemu będziecie mieli Państwo, a także wy drodzy uczniowie możliwość poznania i zrozumienia tego co czujecie, o czym myślicie, co sprawia wam radość albo smutek.

O co w ogóle chodzi z tymi emocjami?



Kiedy bardzo chce mi się płakać to sobie śpiewam. A Ty co robisz?

Płacę

Emocje – co to takiego?

- ❖ Świadome lub nieświadome silne, względnie nietrwałe uczucia o silnym zabarwieniu i silnym wartościowaniu, poprzedzone jakimś wydarzeniem.
- ❖ Emocje dzielimy na :

✚ Przyjemne

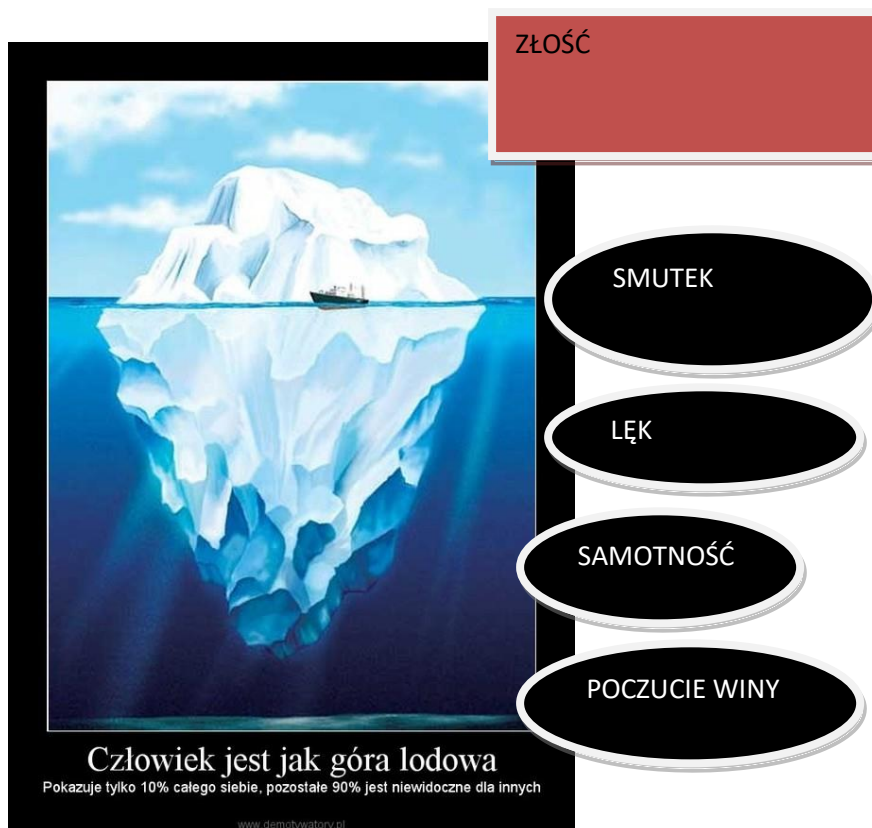
✚ Nieprzyjemne



Po co są emocje?

- ❖ Emocje są „drogowskazami” potrzeb
- ❖ Kiedy nasze potrzeby są zaspokojone – czujemy się dobrze
- ❖ Nieprzyjemne emocje są sygnałem o tym, że jakaś ważna potrzeba jest niezaspokojona

Złość – emocja jak góra lodowa



Co warto robić, gdy dziecko mierzy się z trudną sytuacją i przeżywa silne emocje?

- Pamiętać, że dziecko to przede wszystkim OSOBA. Każdy człowiek jest inny i różne osoby będą w podobnych sytuacjach potrzebować czegoś innego
- Być przy dziecku, kiedy przeżywa silne emocje
- Słuchać uważnie dziecka – tego co ma do powiedzenia
- Okazywać zrozumienie i akceptację
- Nazywać uczucia dziecka (Ważne! Pytamy dziecko i sprawdzamy, czy mamy rację)
- Nazywać fakty, opisywać sytuację
- Szukać z dzieckiem sposobów na reagowanie na silne emocje w przyszłości (ufając dziecięcym rozwiązaniom)
- Zadbać o siebie
- Dzieci odczuwają napięcie, złość, smutek rodzica i „zarażają” się tymi emocjami
- Akceptuj swoje emocje(także takie jak złość, smutek, bezradność) – okazując je w sposób konstruktywny uczysz swoje dziecko przez modelowanie, jak radzić sobie z przykrymi emocjami

NAJWIĘKSZE MITY O EMOCJACH

- ☹ -Należy unikać emocji jak smutek, złość, rozpacz i pozwolić sobie tylko na te przyjemne
- ☹ Dzieci nie powinny widzieć smutnego rodzica
- ☹ Emocje są dobre i złe

Ćwiczenie 1.

Powitanie.

Przywitaj się z dzieckiem (bliską Ci osobą) w bardzo miły sposób.

Zapytaj w jakim jest nastroju? Zapytaj czy wydarzyło się coś miłego lub przykrego co sprawiło że jest w takim nastroju?

Jeśli dana osoba potrzebuje pobycia samemu ze sobą pozwólmy na to, być może naprawdę tego potrzebuje nawet kilka minut może pomóc i zmienić nastawieni.

Ćwiczenie 2.

Niedokończone zdania.

- dzisiaj czuję się jak.....

- gdybym mógł/ła pojechać, gdzie zechce, wybrałabym/wybrałbym.....
- dwie rzeczy które mi się podobają
- moje ulubione danie
- najbardziej jestem szczęśliwy/a gdy
- jest mi smutno gdy.....
- chce mi się śmiać kiedy.....

Ćwiczenie 3

Pękam jak balon ze złości.

Przygotuj dwa balony- poproś dziecko o napompowanie ewentualnie sama napompuj i powoli upuszczajcie z niego powietrze – pokaż dziecku jak wygląda balon teraz i powiedz, że ten balon jest jak człowiek, który jest napompowany jak balon , ale jeśli umie odreagować swoje emocje w sposób akceptowany społecznie to powietrze ujdzie z niego a balon zostanie cały.

Teraz pompujemy balon aż pęknie – powiedz, że tak pęka człowiek, który nie potrafi radzić sobie ze swoimi emocjami, nie potrafi ich wyrażać w sposób akceptowany społecznie i wtedy dochodzi do wybuchu często w takiej sytuacji do agresji.

Ćwiczenie 4

Jestem super

Powiedz swojemu dziecku i sobie że jest super ot tak po prostu.

Mów dziecku, że jest dobre, że potrafi że da radę.

Powiedz, że w nie wierzysz. Uwierz też w siebie.

Powiedz swojemu dziecku że je kochasz, to bardzo ważne, aby dziecko jak najczęściej było zapewniane o Twoich uczuciach.

Życzę miłej zabawy.

W kolejnych dniach będę zamieszczać kolejne ćwiczenia np. jak sobie radzić ze stresem?

Pozdrawiam

Anna Strzyżewska