Ozimek, 21.04.2020r.

DZIECIĘCY ŚWIAT EMOCJI – JAK POMÓC DZIECIOM RADZIĆ SOBIE Z WŁASNYMI UCZUCIAMI?

Dorosły często jest świadkiem sytuacji, gdy zachowanie dziecka ulega rozregulowaniu. Emocje, zmęczenie czy przeciążenie bodźcami powodują, że zachowanie dziecka wymyka się spod kontroli. Kiedy w środku człowieka (małego i dużego) rozpęta się „burza", techniki odwołujące się do argumentów logicznych (tłumaczenie) oraz refleksji (o co ci chodzi...?) nie zawsze na nie działają – tego dziecko uczy się w toku rozwoju i dzięki odpowiednim oddziaływaniom wychowawczym podejmowanym przez dorosłych. Refleksja i rozmowa odwołują się do wyższych partii mózgu, które w czasie gdy układ nerwowy jest przeciążony, nie zawsze działają sprawnie. Dlatego też zdarza się, że w sytuacji silnego pobudzenia dziecko prezentuje gwałtowne reakcje emocjonalne. Stąd warto zapoznać dziecko z narzędziami umożliwiającymi mu odreagowanie napięć emocjonalnych w sposób bezpieczny. Warto również prowadzić zabawy kształtujące umiejętność wyrażania emocji, które pomagają w oswojeniu się ze światem emocji, a tym samym pomagają zmniejszyć częstotliwość intensywnych reakcji.
Poniżej przedstawiamy propozycje zabaw dla dzieci w okresie przedszkolnym, które można wykorzystać na terenie domu.

Zabawy kształtujące umiejętność wyrażania emocji oraz odreagowania napięć emocjonalnych:

Kiedy czuję… to robię… - dziecko kończy zdania na temat tego, jak się zachowuje, gdy: się cieszy, smuci, złości, boi, wstydzi. Ta gra jest okazją do tego, aby wspólnie z dzieckiem omówić jakie są inne sposoby na wyrażenie danej emocji.

Galareta – dziecko stojąc ma opuszczone ręce i na chwilę zamyka oczy. Następnie na prośbę dorosłego dziecko wykonuje ćwiczenia ruchowe, które mają na celu zniwelowanie napięcia emocjonalnego: kręcenie szyją, napinanie jednej ręki i po chwili potrząsanie ją, napinanie drugiej ręki i po chwili potrząsanie ją, potrząsanie jednej drugi, a następnie drugiej, na koniec potrząsanie całego ciała.

Bąbelkowy masaż – dziecko turla się po bąbelkowej folii do momentu ostatniego odgłosu pstrykania bąbelków lub uciskania poszczególnych bąbelków palcami.

Portret emocji – dziecko za pomocą wybranej techniki plastycznej przedstawia, jak mogłaby wyglądać radość, złość, smutek, zdziwienie. Dzięki pracom plastycznym dziecko ma szansę uwolnienia napięć.

Rozprawa ze złością – wspólnie z dzieckiem dorosły omawia sposoby pokonywania złości, które później dziecko może zilustrować (np. tupanie, bieganie, ugniatanie poduszki, rozmowa). Warto zorganizować kącik z tymi obrazkami, w którym dziecko będzie mogło się odizolować i samodzielnie rozprawić ze złością. Podobnie można postąpić w przypadku innych trudnych emocji: smutku czy lęku.

Skrzynia/pudełko złości – dorosły wraz z dzieckiem przygotowuje skrzynkę/pudełko, w którym znajdują się stare gazety. W sytuacji pojawienia się silnej złości dziecko może ją rozładować poprzez gniecenie lub podarcie gazet. W momencie, gdy będzie ono gotowe do podjęcia spokojnej rozmowy, symbolicznie wyrzucamy gazetę do kosza.

Wrzuć strach do kapelusza – rozmawiamy z dzieckiem na temat sytuacji, które wywołują strach, następnie dziecko na kartce rysuje to, czego się boi, składa ja w kostkę i wrzuca do kapelusza.

Czary-mary – dziecko rysuje na kartce sytuację/osobę, której się boi (np. ducha). Dorosły pełni rolę czarodzieja, który zamienia rysunek w taki sposób, żeby zmniejszyć strach dziecka (np. rysuje klatkę dla ducha lub duży mur, którego duch nie potrafi pokonać).

Historyjka – opowiadamy dziecku historię o bohaterze, który ma problemy w wyrażaniu emocji. Zadaniem dziecka jest poszukanie innych zakończeń bajki.

Lokomotywa dziecko skacze lub biegnie przed siebie, udając lokomotywę. Sapie i gwiżdże, naśladując dźwięki parowozu.

Oddychanie – głębokie oddychanie działa uspokajająco (wdech nosem, wydech ustami). W przypływie gwałtownych reakcji emocjonalnych, aby uspokoić dziecko możliwe jest zaproponowanie:

- dmuchanie na piórko, tak by jak najdłużej utrzymywało się w powietrzu,
- dmuchanie baniek mydlanych,
- robienie baniek w wodzie za pomocą słomki (bulgotanie),
- rozdmuchiwanie chmurek piany w kąpieli w wannie.

Opowiadania relaksacyjne przy muzyce – dziecko przyjmuje wygodną pozycję ciała (siedzącą lub leżącą) i przy zamkniętych oczach słucha opowiadania o spokojnej tematyce (np. spacer po lesie, leżenie na plaży) i/lub wyciszającej muzyki (odgłosy natury, muzyki poważnej).

Bardzo przydatne są różnorodne **teksty literackie dla dzieci i bajki terapeutyczne,** które pozwalają zarówno na rozwijanie umiejętności regulowania emocji, rozwiazywania problemów, kształtowanie pożądanych zachowań społecznych, jak i dają wsparcie poprzez zrozumienie. Treść bajki może stanowić okazję do poprowadzenia rozmowy z dzieckiem o zachowaniach bohaterów i konsekwencjach ich działań, dokonania oceny ich postępowania oraz rozważenia różnych możliwości rozwiązania danej sytuacji.

Dojrzałość emocjonalno – społeczna odnosi się również do zachowań zgodnych z przyjętymi normami. W toku codziennych oddziaływań dziecko jest wdrażane do ich stosowania poprzez przyjmowanie przez dorosłych odpowiedniej postawy: stanowczości i konsekwencji. Każdemu dziecku potrzebne są reguły, bo wtedy czuje się bezpiecznie. Codzienne oddziaływania warto wspomóc różnymi formami zabawowymi, które mają na celu przybliżenie dziecku reguł społecznych (poniżej przedstawiono parę propozycji).

Zabawy kształtujące pozytywne zachowania społeczne
i ułatwiające rozwiązywanie problemów:

Kodeks – dorosły wspólnie z dzieckiem ustala zasady właściwego zachowana się, które obowiązują wszystkich domowników i razem tworzą symbole/piktogramy dla poszczególnej reguły. Kodeks zostaje wywieszony w widocznym miejscu. W przypadku przekroczenia danej reguły przez dziecko możliwe jest odwołanie się do wspólnie wypracowanego kodeksu postępowania.

Zachowania ok – nie ok – dziecku prezentowane są obrazki z zachowaniami właściwymi i niewłaściwymi. Zadaniem dziecka jest rozpoznanie sytuacji i rozróżnienie ich. Istotne jest dodatkowe zwrócenie uwagi na działania pożądane i na płynące z tego korzyści (np. kwestie bezpieczeństwa własnego i innych osób, wzbudzenie przyjemnych emocji, pomoc innym).

Co robić? Dorosły opisuje hipotetyczne zachowanie trudne/problemowe, dziecko zastanawia się nad pokojowym rozwiązaniem danej sytuacji.

Opracowały:

mgr Alicja Bakalorz – Pyka – neurologopeda PPP w Ozimku
mgr Karina Kurda – psycholog PPP w Ozimku

Bibliografia:
Osińska Barbara, „Trampolina+. Emocje" Wydawnictwo Szkolne PWN, Warszawa 2016
Chapman Weston Denise, Weston Mark S., "Co dzień mądrzejsze. 365 gier i zabaw kształtujących charakter, wrażliwość i inteligencję emocjonalną dziecka", Wydawnictwo Prószyński i S-ka, Warszawa, 2000