Ozimek, 07.04.2020r.

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

Początkowo dzieci mogą mieć problemy w rozumieniu tego, co czują. To dzięki dorosłym dziecko uczy się rozumieć, co się z nim dzieje, nazywać emocje i zachowywać się w sposób społecznie akceptowany. Istotne jest także uświadomienie dziecku prawa do okazywania własnych uczuć oraz różnorodności w sposobie ich regulowania. To wszystko przekłada się także na rozbudzanie u dziecka wrażliwości na uczucia i potrzeby innych – rodziców, dorosłych, rówieśników.

Nauka ta przebiega w codziennych sytuacjach społecznych poprzez naśladownictwo – dziecko obserwuje zachowania innych i ich reakcje emocjonalne, a następnie je powiela. W związku z tym tak ważna jest atmosfera panująca w domu i komunikacja dorosłych z dzieckiem (co było przedmiotem poprzedniej części materiału *Dziecięcy świat emocji*). Istotne jest również podejmowanie przez dorosłych świadomych oddziaływań wychowawczych, czyli organizowanie różnorodnych sytuacji rozwijających sferę emocjonalną dziecka. Takie wprowadzanie w świat emocji, nauka ich rozpoznawania, nazywania i wyrażania jest możliwa podczas angażowania pociechy w codzienne aktywności zabawowe, tym bardziej, że w okresie przedszkolnym i wczesnoszkolnym zabawa jest dominującą formą spędzania czasu. Zabawa jest nie tylko przyjemnością dla dziecka, ale i płaszczyzną rozwoju, która pełni wiele istotnych funkcji:

- kształcącą – odnoszącą się do rozwoju zmysłów i wyobraźni dziecka, wiedzy o świecie, sobie i innych,
- wychowawczą – dotyczącą poznawania i nauki przestrzegania norm i zasad, współpracy, współdziałania,
- terapeutyczną – pozwalającą na uwolnienie od napięć, odreagowanie emocji, naukę wyrażania emocji i rozwiązywania problemów emocjonalnych,
- projekcyjną – pozwalającą na wyrażanie ważnych treści i emocji – dzięki zabawie dorosły może obserwować dziecko, rozpoznawać jego problemy oraz mocne i słabe strony.

W kształtowaniu sfery emocjonalnej poza zabawami pomagają również karty pracy, historyjki obrazkowe, bajki, wierszyki i teatrzyki. Różnorodnym formom zabawy powinna towarzyszyć **rozmowa**, która pozwoli na zgłębienie tematu emocji i uczuć u dziecka. Ponadto, sukces, jakim jest wdrożenie dziecka do wyrażania emocji w sposób akceptowany, można osiągnąć jedynie poprzez systematyczne oddziaływania. Jednak pamiętajmy, że nauka nie przyniesie pożądanych rezultatów, jeśli my – dorośli – zachowujemy się inaczej, niż uczymy.

Poniżej przedstawiamy propozycje zabaw kształtujących umiejętności rozpoznawania i nazywania emocji u siebie i u innych dla dzieci w okresie przedszkolnym, które można wykorzystać na terenie domu. W kolejnej części materiału *Dziecięcy świat emocji* przedstawione zostaną propozycje zabaw kształtujących umiejętność wyrażania emocji i odreagowania napięć emocjonalnych oraz zabawy kształtujące pozytywne zachowania społeczne i ułatwiające rozwiązywanie problemów.

Zabawy kształtujące umiejętność rozpoznawania i nazywania emocji u siebie i u innych:

Rozpoznawanie emocji na obrazkach – dziecko odgaduje, jaką emocję widzi na przygotowanych wcześniej kartkach z „buźkami" (gotowe można znaleźć w Internecie lub można również przygotować je własnoręcznie) – opisuje emocje i to, co na dana emocja wskazuje (jaka mina, postawa itp.). Po właściwym rozpoznaniu i nazywaniu emocji zadaniem dziecka może być losowanie obrazka, a następnie nazywanie emocji, jaka się na nim znajduje.

Możliwe jest również rozpoznawanie i nazywanie emocji u osób znajdujących się na zdjęciach w gazetach/obrazkach w książeczkach.

Warto także wspólnie z dzieckiem zastanowić się, co takiego mogło się wydarzyć, że dana osoba czuje omawianą emocję.

Uczuciowe puzzle – przygotowanie karty z emocjami można pociąć na kilka części i ułożyć z nich obrazek. Następnie warto zachęcić pociechę do rozmowy na temat przedstawionej emocji. Można mówić o swoich emocjach i pytać dziecko: kiedy się cieszy, złości, smuci, czego się boi, co je zadziwia.

Gra typu memory – dobieranie par jednakowych ilustracji przedstawiających emocje.

Wystawa – do tej zabawy można zaprosić całą rodzinę – potrzebne będą duże kartki, na których narysowane są kontury twarzy (bez oczu, nosa i ust). Każdy uczestnik zabawy dostaje swój „zestaw" kartek (dowolną liczbę kartek, w zależności od tego, ile emocji będzie omawianych danego dnia) i rysuje emocje według poleceń wydawanych przez jednego z rodziców: „pierwsza buzia jest wesoła", „druga buzia jest…" itd. Na koniec robimy wystawę naszych prac.

Lustro – ta zabawa może przybierać dwie formy - do pierwszej z nich będzie potrzebne lustro (najlepiej duże, w którym widać całą twarz i sylwetkę dziecka), do drugiej – rodzic albo brat lub siostra:

a) przeglądanie się lustrze i prezentowanie min przedstawiających różne uczucia – rodzic podaję nazwę emocji, a zadaniem dziecka jest pokazać, jak wygląda ktoś, kto się tak czuje – jakie robi miny, jak wygląda jego ciało (np. co dzieje się z dłońmi, kiedy ktoś jest zły, a co kiedy płacze),
b) dzieci lub rodzic z dzieckiem dobierają się w parę i siadają naprzeciw siebie. Jedna osoba z pary jest lusterkiem – zadaniem tej osoby jest naśladowanie min, jakie pokazuje druga osoba. Po kilku minutach – zamiana ról w parze.

Pokaż, jak się czujesz, gdy… - dzieci wyrażają ruchem, mimiką, gestami lub pokazują obrazek z daną emocją jak się czują w sytuacjach, w których mogą się znaleźć (np. *idziesz z mamą do parku, widzisz babcię, która przyjechała do ciebie na rolkach, zgubiłeś zabawkę, itp*.).

Kraina emocji – dziecko otrzymuje instrukcję, że jest podróżnikiem, które pociągiem odwiedza różne krainy emocji: smutku, złości, lęku i radości. W zależności od tego, w jakiej znajduje się krainie zachowuje się tak, jak inni jego mieszkańcy. Dorosły po kolei mówi do jakiej krainy udaje się dziecko oraz podpowiada jak się zachowują mieszkańcy miasta, a dziecko pokazuje poszczególne ruchy (np. w Krainie Smutku wszyscy są smutni – mają smutne miny, płaczą, chodzą przygarbieni, nic ich nie cieszy, mieszkańcy Krainy Radości skaczą z radości, wołają ‘hurra’ i uśmiechają się).

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