

ŚWIAT EMOCJI

INSPIRACJE DLA DZIECI

Każde niemowlę, w ciągu pierwszych miesięcy życia, wyraża głównie cztery podstawowe emocje: **złość, strach, smutek i radość**.



Wraz z upływem czasu emocje dziecka stają się coraz bardziej różnorodne i intensywne.

Niezwykłe barwny okres pod względem przeżywanych emocji stanowi dla dziecka **etap przedszkolny i wczesnoszkolny**.

Poniżej przedstawiono opis poszczególnych stadiów.

TRZY LATA

Trzylatek uwielbia się dzielić zabawkami, cechuje go otwartość na nowe doświadczenia; zdarza się, że przechodzi z jednej skrajności w drugą (np. z zaleknionego nieśmiałka potrafi w okamgnieniu przeistoczyć się w zuchwalca). Przejawia potrzebę bycia w centrum uwagi.

Jak dziecko rozładowuje emocje? Powrót do intensywnego ssania palca, jąkanie, plucie, płaczliwość, dłubanie w nosie, obgryzanie paznokci

CZTERY LATA

Czterolatek bywa uparty i lubi przeciwstawiać się wszystkiemu. Po wybuchu złości pojawia się u niego atak nieopanowanego śmiechu. Czterolatki wykorzystują nieprzyzwoite słowa w codziennym słowniku, napawając się ich brzmieniem i niestosownością.

Jak dziecko rozładowuje emocje? Kopanie, plucie, strojenie min, przechwalanie się, przeklinanie, specjalne koślawienie języka, lęki i koszmary senne.

PIĘĆ LAT

Pięciolatki zachwycają opanowaniem i spokojem, są przyjacielskie. Zrobią wszystko, by zyskać pochwałę. W tym wieku mama jest najważniejszą osobą dla dziecka.

Jak dziecko rozładowuje emocje? Mruganie, chrząkanie, pokasływanie szczególnie pod koniec dnia, głośne wciąganie powietrza nosem.

PIĘĆ I PÓŁ/ SZEŚĆ LAT

Moment załamania emocjonalnego. Dziecko bywa krnąbrne, niegrzeczne, staje się egoistyczne, bywa, że za niepowodzenia wini mamę. Sześciolatek jest negatywistyczny, prośba o zrobienie czegoś skutkuje wybuchem złości. Często nie umie pogodzić się z przegraną.

Jak dziecko rozładowuje emocje? dłubanie w nosie i obgryzanie paznokci, pokasływanie przypominające tik, pokazywanie języka, niezdarność, kołysanie na krześle

SIEDEM LAT

To okres opanowania i posłuszeństwa, choć w tym wieku dzieci bywają czasem kapryśne. Nie chcą uczestniczyć aktywnie w życiu - wolą obserwować. Gdy coś idzie nie po ich myśli, narzekają, że cały świat jest przeciwko nim.

Powyższe reakcje emocjonalne wynikają między innymi z niedojrzałości emocjonalnej dziecka i jego niskiego progu tolerancji na frustrację.



Rozpoznawanie emocji jest niezbędne w komunikacji między ludźmi. To właściwie alfabet stosunków międzyludzkich, którego uczymy się wcześniej niż jakiegokolwiek innego alfabetu.

*Warto zapamiętać, że **emocje nazwane, to emocje ujarzmione.** Już bowiem samo nazwanie emocji powoduje, że aktywuje się w naszym*

mózgu kora nowa i może ona okiełznać 'niższe' struktury mózgu, odpowiadające za emocjonalne pobudzenie.

Dzieciom musimy jednak pomóc w nauce rozpoznawania, nazywania i rozróżniania emocji.

Na kolejnej stronie przedstawiono ćwiczenia rozwijające u młodszych dzieci umiejętność rozpoznawania stanów emocjonalnych u innych ludzi.

Ćwiczenie 1

Jakie emocje rozpoznajesz na poniższych obrazkach?

A.

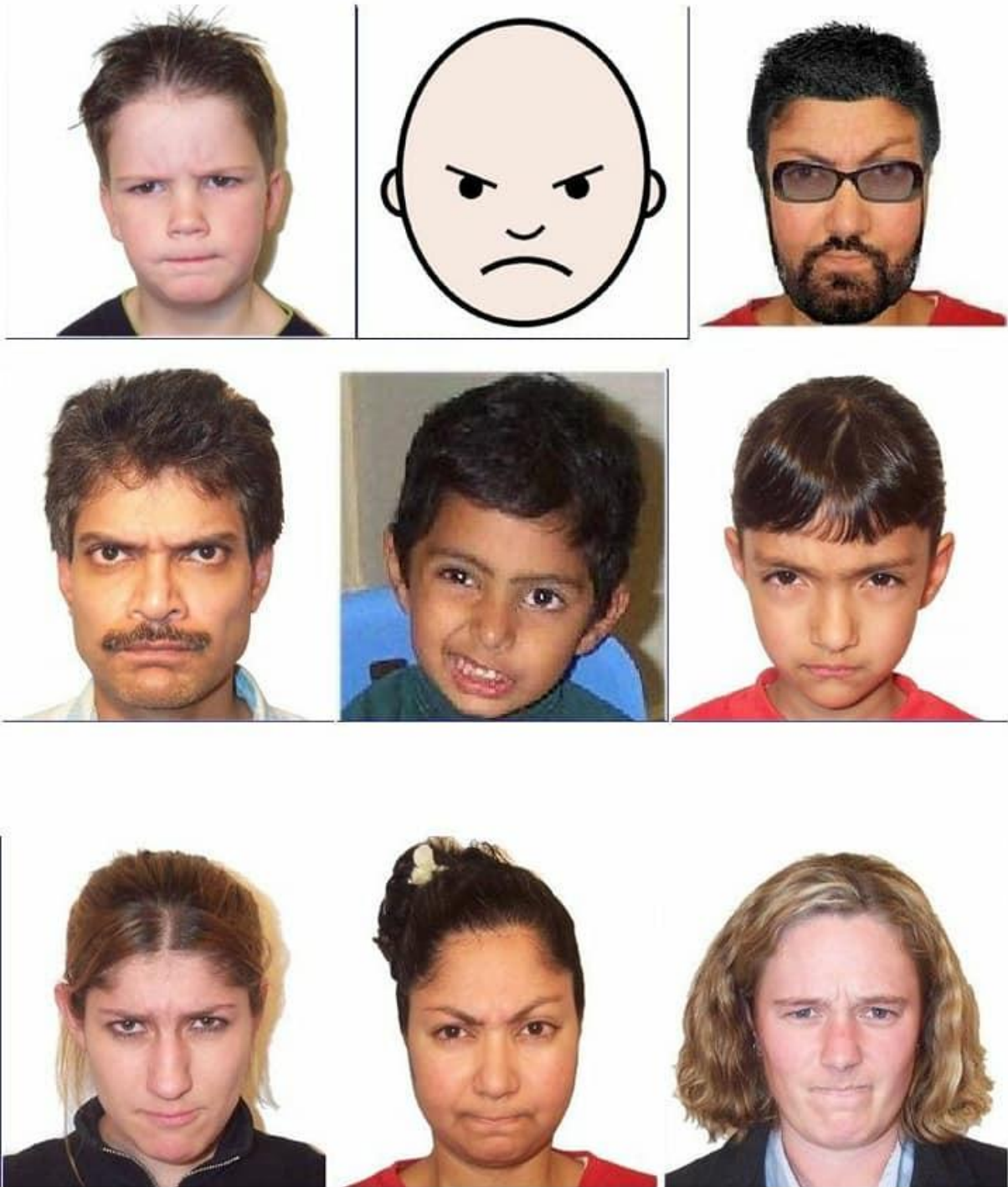


B.



b.

C.



Po czym to poznajesz, jaka to emocja?
Zwróć uwagę na kąciki ust, oczy, brwi, policzki.

Ćwiczenie 2

Połącz ze sobą odpowiednie buzie, tak by tworzyły całość.



Jakie emocje przedstawiają połączone odpowiednio buzie?

Która z tych emocji towarzyszy Ci ostatnio najczęściej?

Ćwiczenie 3

Połącz zdjęcia z odpowiednią buzią



Którą z tych emocji najbardziej lubisz? Którą najmniej?

Dopasuj emocje do odpowiednich
zdjęć. Nazwij je



Ćwiczenie 4

„Taniec uczuć”

Spróbuj przy różnej muzyce i z użyciem rekwizytów (np. chustki, wstążki) pokazać ruchem całego ciała „Co mówi muzyka?”.



(źródło: sos.rodzice.pl)

Chcielibyśmy, żeby dzieci dobrze radziły sobie z emocjami - wiemy już, że pierwszym krokiem ku temu jest ich rozpoznanie . Dla dziecka równie cenne jest także wyrażanie swojego stanu emocjonalnego. Powinniśmy zatem jak najczęściej rozmawiać z dzieckiem o emocjach.

*Podczas rozmowy warto unikać pytań zamkniętych, czyli sugerujących odpowiedź, np. „Czy jesteś zły?” lub: „Jak się czujesz?”. Znacznie lepiej jest zadawać pytanie otwarte, np.: „**Co czujesz?**” lub: „**Opowiedz mi, co się stało**”. Na dwa pierwsze pytania odpowiedź dziecka brzmi: „Tak/ Nie” lub „Dobrze”. Stawiając zaś*

pytanie otwarte, dajemy szansę na wypowiedzenie emocji, jej wyrażenie.

Poniższe ćwiczenia mają pomóc dzieciom rozpoznać i wyrazić swój stan emocjonalny.

Ćwiczenie 5

Kostka nastrojów

Zabawa dla dzieci w wieku od 3 do 7 lat.

Wycinamy poniższą kostkę (można sporządzić własną z odpowiednimi emocjami) i sklejamy.

Możliwe opcje gry:

- rzucamy kostką i pokazujemy za pomocą mimiki, gestów lub dźwięków emocję, która wypadła na kostce tak, aby inni gracz odgadł, jaka to emocja (inni gracze nie widzą wylosowanej emocji)
- możemy nazwać emocję, która wypadła na kostce
- możemy opisać sytuację, w której najczęściej doświadczam danej emocji
- możemy też opisać sytuację, w której ostatnio doświadczałam danej emocji

- możemy opowiedzieć, gdzie w ciele odczuwam emocję, która wypadła na kostce

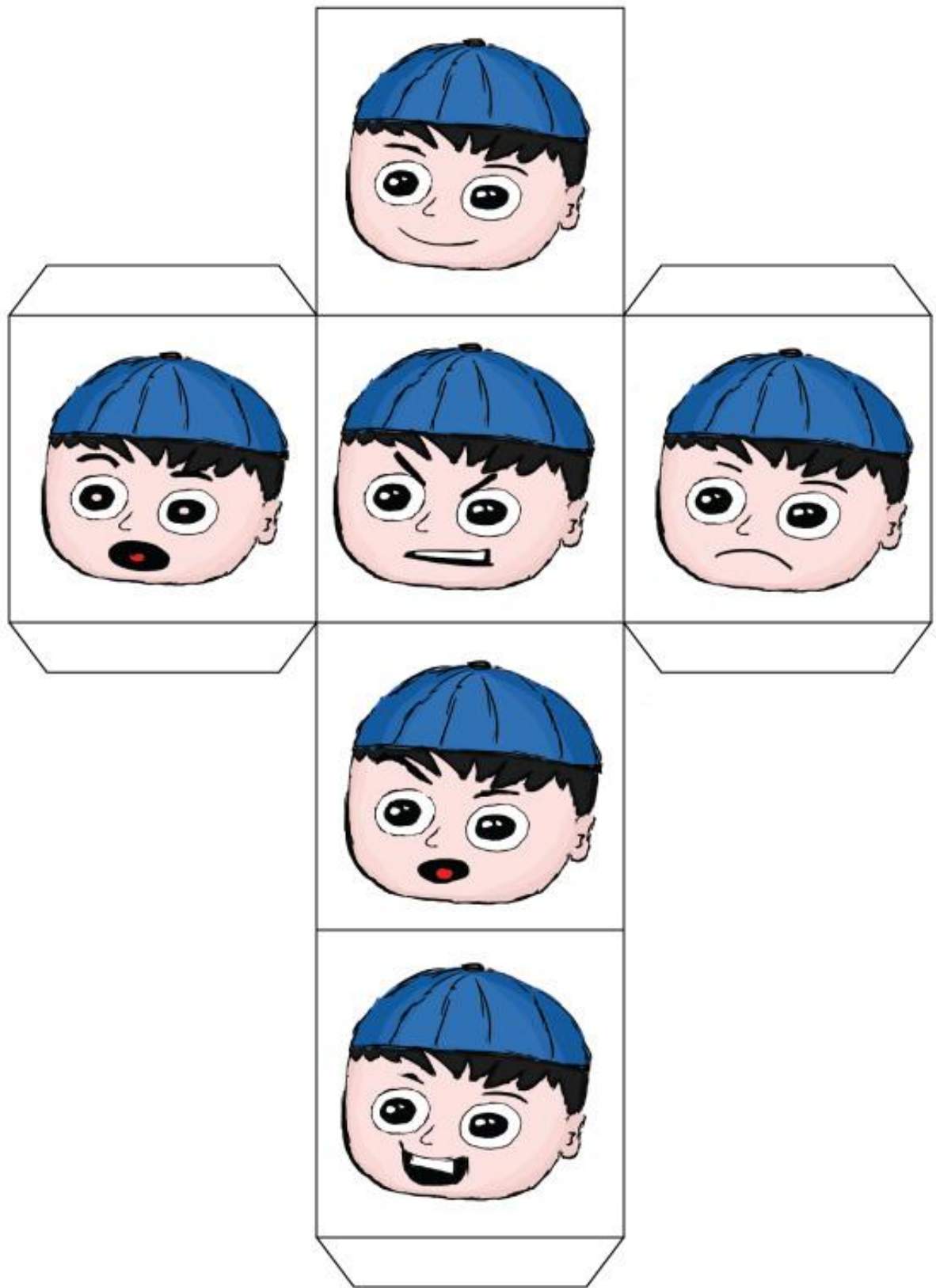
- możemy opisać, jak się zachowuję, gdy odczuwam daną emocję

(źródło: blizejterapii.blogspot)

Dzięki temu ćwiczeniu mamy możliwość ćwiczyć z dziećmi słownictwo związane z emocjami, pomagać w łączeniu przyczyny z odczuwaniem emocji, rozpoczynać rozmowę na temat nastroju.

Na kolejnej stronie zamieszczono szablon kostki:

(szablon kostki pochodzi ze strony ponadwszystko.com)



Ćwiczenie 6

Głos w butelce



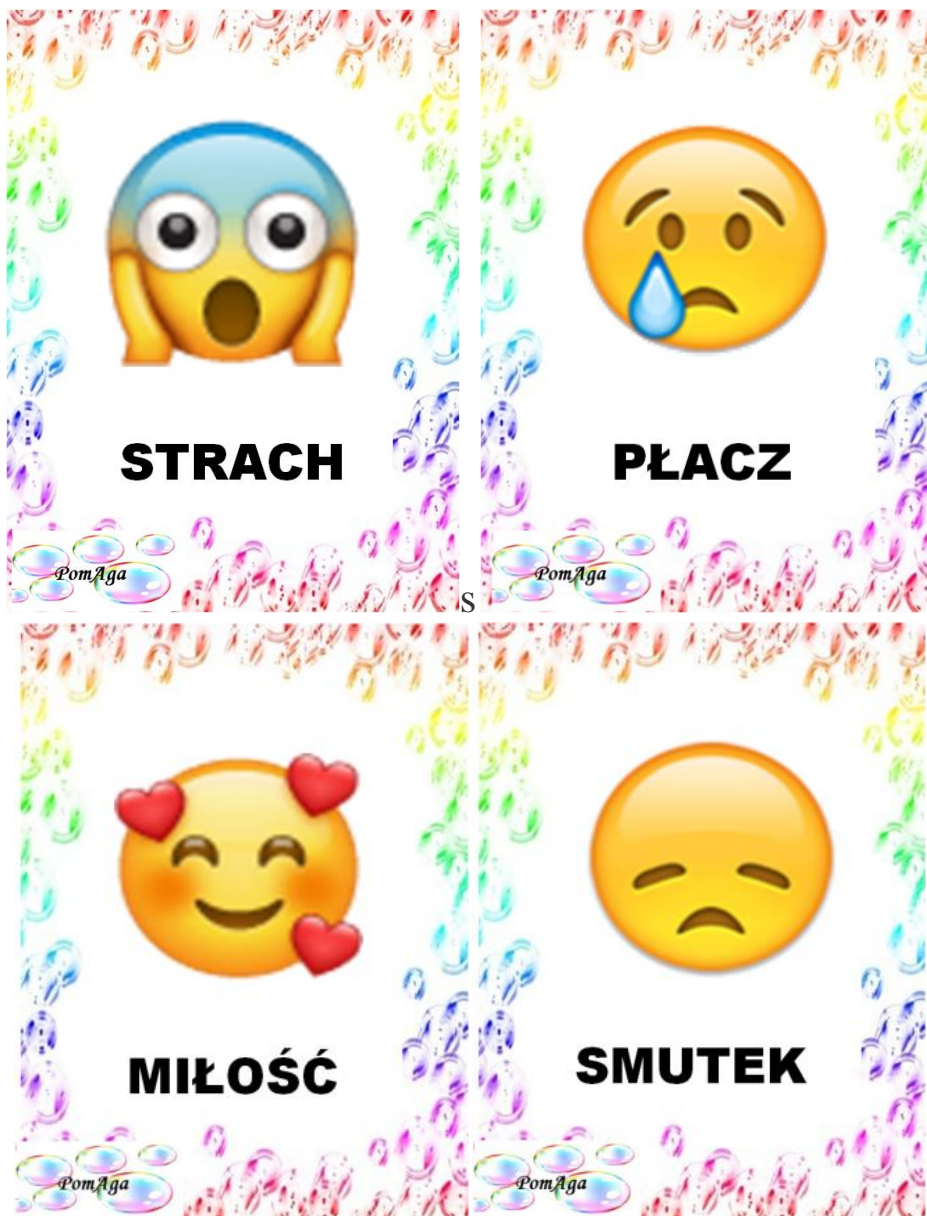
Zabawa dla dzieci od 3 do 10-11 lat.

Siedzimy razem z dziećmi w kręgu na podłodze. Rodzic mówi: „Pamiętacie dzina zamkniętego w butelce, który może spełnić każde życzenie?” Leżącą na środku pustą butelkę należy mocno zakręcić. Kiedy się wreszcie zatrzyma i wskaże kogoś, rodzic mówi: „Otwórz korek i uwolnij mnie z butelki. Dziękuję! Jestem najmądrzejszym, najpotężniejszym dżinem. Rozsiądę się wygodnie w twoim sercu. Będziesz mógł mi opowiedzieć o wszystkim, co sprawia ci radość albo cię smuci. Powiedz mi, jak się teraz czujesz?” Dziecko opisuje swój chwilowy nastrój. „Dżin” za każdym razem odpowiada: „Doskonale to rozumiem!”. Jeśli dziecko opisuje pozytywne uczucie, mówimy za każdym razem: „Zatroszczymy się więc, aby twoje uczucie na długo u nas pozostało!”. Jeżeli dziecko mówi na przykład o czymś smutnym, wtedy „dżin” dopytuje się: „Powiedz nam proszę, dlaczego tak się czujesz, może będziemy potrafili ci pomóc”... :)

Ćwiczenie 7

„Malowanie emocji”

Dziecko otrzymuje czystą kartkę, po czym losuje jeden z poniższych obrazków. Jego zadaniem jest namalować sytuację, w której doświadczyło ostatnio danej emocji.





Powyższe ćwiczenia zachęcają dzieci do wyrażania uczuć, do poszukiwania w sobie i uczenia się nazywania emocji oraz stanów. Pozwalają w bezpiecznej atmosferze wyrazić trudne emocje.

3. "Twarz w lustrze."



Mówimy do dzieci: "Czy wiecie, że w twarzy można czytać jak w książce? Nie są tam wprawdzie zapisane żadne słowa, ale wiele różnych odczuć."

Każdy z uczestników zabawy pokazuje za pomocą gestów i mimiki, jak wygląda, kiedy jest zły, radosny, zaskoczony, smutny lub boi się. Pozostali mu się przyglądają, a następnie starają się, jak najwierniej pokazać poprzez naśladowanie - "odbicie lustrzane" tej osoby. Każda z osób ma okazję zobaczyć, jak sama według innych wygląda – jak jest odbierana i jak inni wyglądają.

Ćwiczenie pozwala dzieciom uświadomić, jak zmienia się wygląd, kiedy człowiek odczuwa daną emocję. To ćwiczenie pomoże umiejętnie rozpoznawać to uczucie po mimice twarzy i postawie ciała.

MAMO, TATO, ODCZUWAM EMOCJE !



RADOŚĆ. Kiedy się uśmiecham, a nawet czasem skaczę i biegam, oznacza to, że jest mi dobrze, że coś lub ktoś sprawił mi przyjemność. Proszę — nie oceniaj mojej naturalnej radości w sposób negatywny. Nie komentuj „**PRZESTAŃ SKAKAĆ ! , BĄDŹ CICHO !**”. Nie odbieraj mi radości, ciesz się razem ze mną!



SMUTEK. Kiedy widzisz, że jestem smutny, oznacz to, że potrzebuję Twojej bliskości, ciepła i czasu. Nie komentuj „**TAKI DUŻY A PŁACZE**”, nie ośmieszaj mnie w ten sposób, bo to mi nie pomoże. Kiedy jest mi źle mam prawo płakać. W Twoich ramionach zawsze czuję się bezpiecznie, weź mnie w nie wtedy proszę.



ZŁOŚĆ. Nie jestem zły z natury. Pod moją złością ukrywa się frustracja, żal, smutek a nawet samotność. Kiedy się denerwuję i złościę pomóż mi proszę. Nie komentuj „**ZNOWU ODSTAWIASZ CYRK !**”. Choć nie jest to łatwe i myślisz wtedy, że jestem złośliwy oraz specjalnie zachowuję się źle, okaż mi proszę cierpliwość i miłość, bo tego bardzo potrzebuję.



STRACH. Kiedy czuję strach oznacza to, że się boję. Proszę zrozum mnie wtedy, to co dla Ciebie jest niewidzialne dla mnie może być straszne i powoduje lęk. Mam prawo się bać, bo jestem małym człowiekiem i wiele jest dla mnie rzeczy, sytuacji niezrozumiałych. Zamiast komentować moje zachowanie „**ZNOWU WYDZIWIASZ !**” okaż mi zrozumienie, pokaż, wytłumacz, przytul ! Po prostu przy mnie bądź.



Rodzic nie tylko powinien pomóc dziecku **nazwać i zaakceptować** emocje, ale również wskazać drogę, **jak radzić sobie z trudnymi emocjami**, przede wszystkim ze złością.

Poniżej przedstawiono związane z tym ćwiczenia.

I

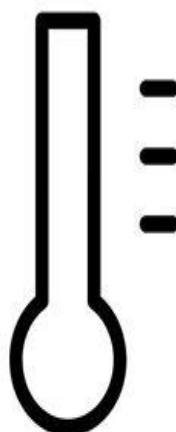
Złość



1. SERCE DO SERCA

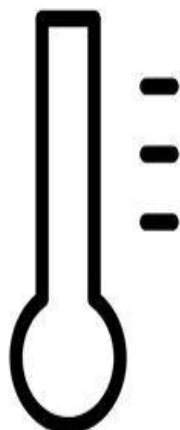
*Przede wszystkim należy rozmawiać o stanie napięcia lub złości, przyczynie, o sposobach radzenia sobie z nimi. **Warto wykorzystać wówczas poniższy rysunek** i zastanowić się wspólnie nad jego uzupełnieniem.*

CO SPRAWIA, ŻE CZUJE SIĘ
ZAGROŻONY, CZUJE
NAPIĘCIE LUB ZŁOŚĆ?

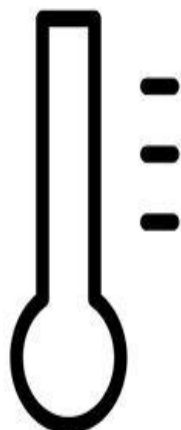


MIEJSCE NA TWÓJ POMYSŁ

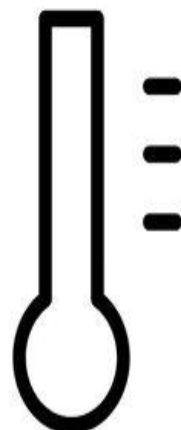
.....



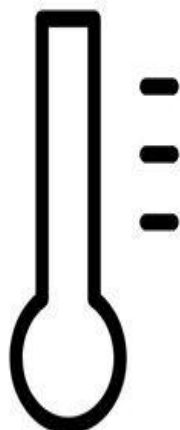
KTOŚ ZABIERA MI
COŚ MOJEGO.



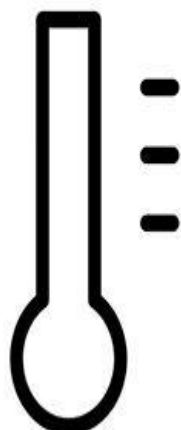
KTOŚ MÓWI MI, ŻE
MOJE BLUZA JEST
BRZYDKA



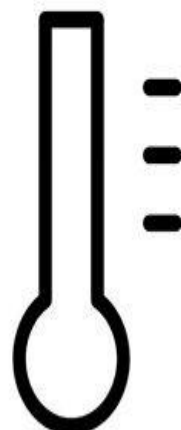
ZJADAM MÓJ ULUBIONY
DESER..



KTOŚ KRZYCZY, KŁÓCI
SIĘ.

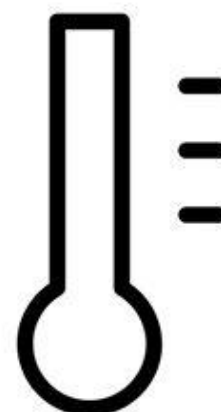


MUSZĘ KOŃCZYĆ
ZABAWĘ CHOĆ NIE
CHCĘ.



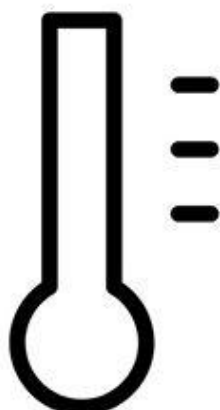
CHCĘ ZROBIĆ COŚ WAŻNEGO
A RODZICE MÓWIĄ, ŻE MUSZĘ
ZACZEKAĆ.

CO SPRAWIA, ŻE CZUJE SIĘ
DOBRZE, SPOKOJNIE I
BEZPIECZNIE?

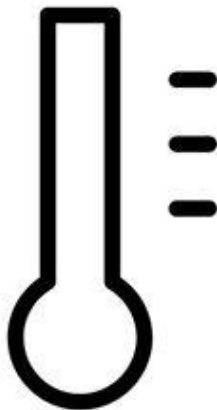


MIEJSCE NA TWÓJ POMYSŁ

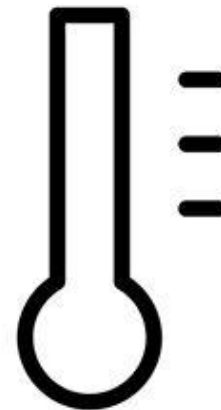
.....



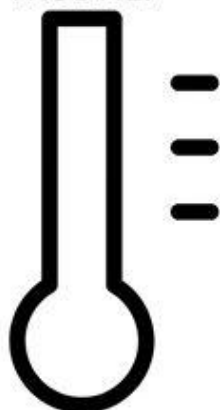
MÓWIĘ O TYM CO
JEST DLA MNIE
TRUDNE.



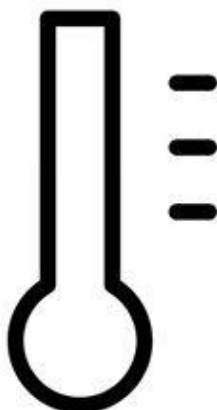
KĄPIEL



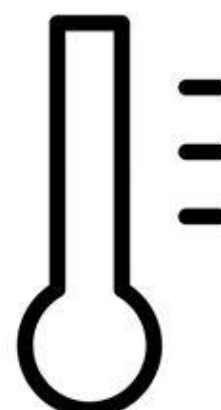
SPORT



KRZYCZĘ GŁOŚNO



PRYZYTULANIE



MYŚLĘ O TYM CO
PRZYJEMNE.

2. ĆWICZENIA RELAKSACYJNE

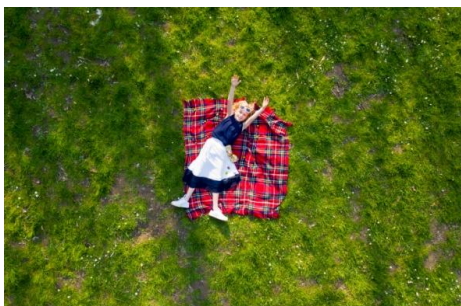
A. Oddychanie z małym przyjacielem

Dziecko kładzie się na podłodze i umieszcza na brzuchu ulubioną maskotkę. Oddycha w ciszy przez minutę i zauważa przy tym, jak ich mały przyjaciel porusza się w górę i w dół. Stara się też zauważyć wszelkie inne wrażenia. Wyobraża sobie, że trudne myśli, które pojawiają się w jego głowie zmieniają się w bańki mydlane i odlatują...



B. Rozluźnienie ciała i umysłu

Dziecko leży z zamkniętymi oczami i stara się napiąć każdy mięsień w ciele tak mocno, jak tylko potrafi: palce u nóg i stopy, nogi, brzuch. Może zacisnąć pięści i podnieść ręce do głowy. Pozostaje w tej ściśniętej pozycji przez kilka sekund, a potem w pełni się rozluźnia.



3. SKUPIENIE UWAGI NA CZYMŚ INNYM

A.



Znajdź coś mocno pachnącego, na przykład świeżą skórkę z pomarańczy, laskę cynamonu, czy wanilii. Poproś dziecko, żeby zamknęło oczy i wdychały zapach, skupiając na nim całą uwagę. Zapach może być bardzo skutecznym narzędziem w zmniejszeniu niepokoju (źródło: emocje-cialo-umysl.pl)

B .Przepis na słoiczek wyciszenia

Przygotuj nieduży słoiczek, nalej do niego wody dodaj bezbarwnego szamponu lub gliceryny, wsyp do słoiczka brokat, dodaj odrobinę barwnika spożywczego, mocno zakręć wieczko

Gdy potrząśniemy słoiczkiem, drobinki brokatu zaczną unosić się w wodzie. Możemy opowiedzieć dziecku historię, że teraz jego emocje zachowują się tak jak drobinki w słoiku - są wzburzone. Zadaniem dziecka jest obserwowanie, jak brokat opada. Dzięki temu przekieruje uwagę na coś innego niż złość i będzie mogło się wyciszyć. (źródło: Instytut Wspierania Rozwoju)



źródło fotografii: www.krokdozrodowia.pl

4. ARTYSTYCZNA AKTYWNOŚĆ



-rysowanie czegoś, co dziecko najbardziej lubi

-słuchanie muzyki relaksacyjnej

-taniec

-malowanie podczas słuchania muzyki .

Dziecko może twórczo wyrazić swoje uczucia, konflikty i pragnienia w bezpieczny sposób, a przy tym podnieść swoje poczucie wartości. Malowanie przy muzyce rozluźnia ciało, dziecko może pozbyć się stresu.

5. PUDEŁKO ZŁOŚCI I SKRZYNIA ZŁOŚCI



- **PUDEŁKO ZŁOŚCI** - W dużym kartonie po butach wycinamy otwór z przodu. Oklejamy go razem z dziećmi i stawiamy w miejscu widocznym dla wszystkich. Każdy (również rodzice) może wrzasnąć do jego wnętrza, kiedy będzie zły. Skrzynkę złości trzeba regularnie opróżniać, żeby nie przepełniła się złą energią. Dzieci na pewno znajdą odpowiedni sposób na to.
- **SKRZYNIA ZŁOŚCI** - Dzieci ozdabiają duży karton w dowolny sposób, odtąd będzie to skrzynia złości. Kiedy zajdzie taka potrzeba (dziecko zdenerwuje się na inne dziecko lub na osobę dorosłą), każdy będzie mógł wypisać, co go dreczy na kartce, zmiąć i wrzucić do skrzyni; pozwoli to obniżyć napięcie.

6. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



- bieg, podskoki
- przepychanie ściany
- gimnastyka, ćwiczenia ruchowe
- wyjście na długi spacer

Ćwiczenia fizyczne pomagają dziecku uwolnić się od napięcia emocjonalnego.

7. JAK WYGLĄDA MOJA ZŁOŚĆ?

- narysowanie przedstawionego poniżej portretu złości, uzupełnienie rysunku

**SPOSOBY
RADZENIA SOBIE
- MOJE**

ZŁOŚĆ

**SPOSOBY
RADZENIA SOBIE
- INNYCH**

**PORTRET
MOJEJ ZŁOŚCI**

EMOCJE
DZIECKA
ED

emocjedziecko.pl

Po omówieniu dziecko może zмяć kartkę i wyrzucić do kosza. Pozwoli mu to zredukować napięcie.

8. KODEKS ZŁOŚCI

Wspólne stworzenie z dzieckiem Kodeksu złości i próba stosowania się do niego. W momencie, gdy zaczyna się wybuch złości staramy się wspólnie z dzieckiem odnieść do umieszczonego w widocznym miejscu „Kodeksu złości”:



Przykładowy kodeks:

KODEKS ZŁOŚCI

I

1. **Mam prawo do okazania złości**, pod warunkiem, że nikogo tym nie skrzywdzę;
2. Mam prawo zostać wysłuchane;

II

3. **Gdy czuję złość, mogę robić następujące rzeczy:**
 - namaluję lub narysuję to, co lubię;
 - powiem bez użycia brzydkich słów, co czuję

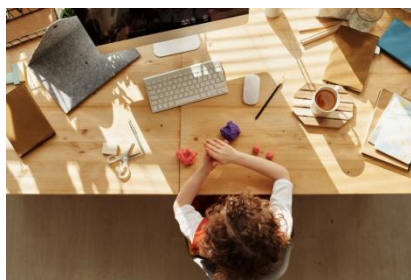
- poćwiczę (bieg, podskoki...).
- napiję się wody
- posłucham muzyki
- porozmawiam z kimś, kogo lubię
- poproszę dorosłego o przeczytania bajki
- wykrzyczę złość do pudełka złości
- wypiszę, co mnie złości i wrzucę do skrzyni złości
- poćwiczę oddech z moją maskotką

III

4. Gdy czuję złość, nie mogę:

- mówić brzydkich słów, pokazywać brzydkich gestów
- nikogo (w tym siebie) uderzyć, szczypać, gryźć, pluć, kopać
- niszczyć rzeczy wspólnych, innych osób czy swoich (książek, zeszytów...).

9. ZABAWY SENSORYCZNE



- ugniatanie plasteliny
- wierszyki masażyki na pleckach dziecka, np.:

Tu płynie rzeczka (*rysujemy palcami wzdłuż kręgosłupa, z góry na dół linię falistą*)

tędy przeszła pani na szpileczkach (*szybko kroczy po plecach opuszkami palców wskazujących*)

Tu stąpały słonie (*powoli kroczy wewnętrzną stroną dłoni*)

i biegały konie (*szybko, z wyczuciem stukamy dłońmi zwiniętymi w pięści*)

Wtem przemknęła szczypaweczka (*delikatnie szczypiąc, wędrujemy dłonią po plecach na skos*)

zaświeciły dwa słoneczka, (*powoli zataczamy na nich obiema dłońmi koła, aż odczujemy ciepło*)

spadł drobniutki deszcz (*leciutko stukamy opuszkami palców w plecy w plecy dziecka na dole,*)

Czy cię przeszedł dreszczyk? (*niespodziewanie, delikatnie szczypujemy je w kark*)

10. BAJKI TERAPEUTYCZNE



-wspólne czytanie bajek pomagających zrozumieć istotę złości

Poniżej przedstawiono przykładową bajkę:

„WIELKA ZIELONA ZŁOŚĆ”

Przedstawiam Tomka, który rozwiązał zagadkę złości. Czym ona jest? Co z nami robi? Dlaczego jest tak głośna i nieprzyjemna? I najważniejsze... jak sobie z nią poradzić?

Nad domem małego Tomka właśnie zachodziło słońce, a okoliczne ptaki zlatywały się na gałęzie drzew, aby zapaść na nich w spokojny sen. Tomek zwykle o tej porze również układał się do snu. Tego dnia jednak wyjątkowo źle się czuł. Wszystko przez to, że jeszcze przed chwilą bardzo się złościł, krzyczał na mamę, kopał zabawki i rzucał kredkami po całym pokoju. W tej złości powiedział nawet swojemu tacie, że go nie lubi. A przecież to nieprawda. Tomek bardzo kochał mamę i tatę, a teraz oni byli przez niego smutni. Lubił też swoje zabawki, ale niestety po takim zachowaniu kredki się połamały, a autka porysowały o kant stolika.

Tomek nie mógł zasnąć bo bolała go głowa, a serce wciąż biło bardzo mocno. Tak bardzo chciał wiedzieć, co takiego wydarzyło się w jego ciele, co kazało mu tak się zachowywać. Smutny chłopiec wyciągnął z szafy stare pudełka po zabawkach i zbudował z nich robota. Połamany kredkami udało mu się narysować robotowi oczy i buzię. Przed snem postawił robota na szafce tuż obok swojego łóżka i w myślach cichutko prosił o rozwiązanie tej zagadki.

Gdy wydawało mu się, że już smacznie zasypia, usłyszał cichy głos.

-Tomku, Tomku, otwórz oczy i popatrz tutaj.

Okazało się, że z nocnego stolika woła go pudełkowy robot. Na jego brzuchu pojawił się ekran, a narysowana kredkami buzia ruszała i się i mówiła.

-Za chwilę na ekranie będziesz mógł zobaczyć, co działo się dziś w twoim ciele.

Tomek szybko zrozumiał, że spełniło się wypowiedziane przed snem życzenie. Usiadł wygodnie i z wypiekami na buzi zaczął się przyglądać ekranowi na pudełkowym robocie.

Na początku zobaczył tam scenę, która wydarzyła się dziś rano w piekarni. Tomek poszedł kupić bułki, ponieważ chciał przygotować śniadanie dla mamy i taty. Kiedy już wybrał najsmaczniejsze i najświeższe, okazało się, że nie może ich kupić, ponieważ zgubił po drodze pieniądze. Pewnie wypadły mu z kieszeni gdy spieszył się na przejściu dla pieszych. Smutny i zły Tomek rzucił na podłogę papierową torebkę, do której miał zapakować bułki i kopnął ją w kąt piekarni. Na to usłyszał głos pani sprzedawczyni:

– Chłopcze, co to za zachowanie, natychmiast przestań i wyjdź ze sklepu.

Tomek nie zdążył nawet wytłumaczyć pani co się stało. Na ekranie pudełkowego robota pokazało się w tym czasie serce Tomka, które zaczęło bić szybciej niż zwykle, na dodatek zdawało się, że trochę nierówno. Krew w żyłach popłynęła tak szybko, że zrobiły się one ogromne i spuchnięte, a w mózgu zaświeciło się mnóstwo światełek, które zaczęły mrugać intensywnie jedno po drugim. Najdziwniejsze było jednak to, że tuż pod sercem pojawiła się mała, zielona plamka. Tomek nie miał pojęcia co to takiego.

Pudełkowy robot pokazał na ekranie kolejną sytuację. Tym razem Tomek był w szkole na lekcji plastyki. Pani poprosiła ich o namalowanie najpiękniejszego wspomnienia z wakacji. Chłopiec postanowił namalować zachód słońca, który tak bardzo mu się spodobał, gdy był z rodzicami nad morzem. Obraz był już prawie gotowy, ale trzeba było jeszcze zmieszać farbę czerwoną z żółtą, aby uzyskać ten niesamowity kolor. Tomek robił to bardzo ostrożnie, ale mimo wszystko niechcący zamoczył koniec pędzelka w czarnej farbie i na obrazie pojawiła się ciemna plama. Tomek tak bardzo się starał, a

teraz wiedział, że pani z pewnością nie spodoba się jego dzieło. Zdenerwowany rzucił na stół pędzel, który uderzył w kubeczek i wylał całą wodę. Zanim zdążył wytłumaczyć pani dlaczego tak się stało, usłyszał:

-Tomku, co to za zachowanie! Proszę natychmiast posprzątać i usiąść na karę na krzeselku z tyłu sali.

Pudełkowy robot znów pokazał na ekranie co w tym czasie działo się w ciele Tomka. Serce znów zabiło mocniej, krew zaczęła pędzić w żyłach, a w mózgu migotało mnóstwo światła. Zielona plama pod sercem stawała się coraz większa, ale ani robot, ani sam Tomek nadal nie wiedzieli czym ona jest.

Po chwili na ekranie wyświetlił się obraz pokazujący popołudniową zabawę Tomka w domu. Budował on z klocków wielki zamek z murem obronnym. Budowla była już prawie gotowa i Tomek już miał wołać rodziców, by pochwalić się im swoim dziełem, ale okazało się, że do ukończenia dzieła brakuje jednego klocka. Tomek szukał go przez chwilę, ale nie mógł znaleźć. Prawdopodobnie wpadł pod szafę lub łóżko. Tomek był zawiedziony, że nie udało się dokończyć zamku i nie może się pochwalić rodzicom. Rozzłoszczony kopnął niedokończony zamek i wszystkie klocki rozsypały się po pokoju. Hałas usłyszał tata Tomka, który przybiegł do jego pokoju i stanowczo powiedział:

-Tomku, nie wolno się tak zachowywać. Proszę mi oddać wszystkie swoje klocki. Schowam je skoro nie potrafisz się nimi bawić. I natychmiast odejść przemyśleć swoje zachowanie!

Na ekranie pudełkowego robota znów pojawiło się bijące mocno serce, migoczące światła i pędząca w żyłach krew. Widać było też zieloną plamę, jednak tym razem rosła ona tak szybko, że po chwili nie mieściła się już z małym ciele Tomka i musiała wydostać się na zewnątrz. To właśnie wtedy chłopiec zaczął głośno krzyczeć, mówić przykre rzeczy tacie, machać rękami, tupać, skakać, płakać.

Dzięki pudełkowemu robotowi mógł jednak posłuchać, co zielona plama ma mu do powiedzenia.

-AAAAAAA!!!- odezwała się głośno- Jestem Zielona Złość i przez wszystkie dzisiejsze wydarzenia jestem już tak wielka, że musiałam się wydostać i pokazać wszystkim. To właśnie przeze mnie – przez Wielką Zieloną Złość tak krzyczałeś, tupałeś i kopałeś.

Tomek słuchał Wielkiej Zielonej Złości i doskonale rozumiał jej słowa. Bardzo chciał jednak wiedzieć co mógłby zrobić, żeby złość nigdy więcej tak nie urosła.

-Jak mam sobie z tobą poradzić, nie chcę byś była taka wielka, nie lubię krzyczeć do mamy i taty- mówił Tomek.

-Jest na to sposób- odpowiedziała Wielka Zielona Złość- Za każdym razem, gdy coś cię dziś zdenerwowało, ja pojawiałam się tuż pod twoim sercem. Bardzo chętnie bym sobie poszła, ale słyszałam tylko „przestań”, „odejdz”, „uspokój się”. Następnym razem, gdy poczujesz złość i ktoś ci każe odejść bez słowa powiedz głośno „Poczekaj, posłuchaj mnie” I wytłumacz dlaczego się zezłościłeś. Możesz mówić przy tym nieco głośniej, możesz mieć groźną minę, zmarszczone czoło, zaciśnięte pięści, możesz, bo tak właśnie wygląda złość. Pamiętaj, nikt nie może ci wtedy kazać odejść bez słowa. Ale ty też musisz przestrzegać pewnej zasady. Nie wolno ci robić nic, co mogłoby kogoś zranić. Wystarczy, że mocno ściśniesz coś w dłoni lub uderzysz pięścią w miękką poduszkę, a zobaczysz, poczujesz się lepiej. Teraz już znikam, ale proszę, nie pozwól mi więcej tak urosnąć.

Tomek obudził się rano i dokładnie pamiętał wszystko co zobaczył na ekranie pudełkowego robota oraz wszystko, co powiedziała mu Wielka Zielona Złość. Nie był pewien czy działo się to naprawdę, czy tylko mu się przyśniło. To jednak nie miało znaczenia. Słowa Wielkiej Zielonej Złości były tak mądre, że Tomek będzie o nich pamiętał nawet gdyby okazały się tylko snem. Uśmiechnął się do stojącego na szafce pudełkowego robota i wstał z łóżka, aby rozpocząć nowy dzień.

Gdy poczuje, że pod jego sercem pojawia się złość, będzie już wiedział co z nią zrobić”.

Źródło: <https://bajkinatroskiblog.wordpress.com/>

II

Smutek – jak sobie z nim radzić



Bywa, że dorośli smutek dziecka odbierają jako znudzenie czy bycie kapryśnym.

Ważne jednak, by zaakceptować tę emocję oraz nauczyć dziecko efektywnie sobie z nią radzić.

Sposoby na smutek:

1/ przytulanie



Dotyk działa antystresowo, powoduje wydzielanie w mózgu hormonu wzrostu GH i endorfin – substancji chemicznych, które nie tylko powodują przyspieszenie rozwoju i niwelują skutki stresu.

2/ rysowanie portretu smutku. Pomocny może być poniższy schemat:

**SPOSOBY
RADZENIA SOBIE
- MOJE**

SMUTEK

**SPOSOBY
RADZENIA SOBIE
- INNYCH**

**PORTRET
MOJEGO SMUTKU**

EMOCJE
DZIECKA

emocjedziecko.pl

2/ rozmowa o smutku, dzielenie się własnymi sposobami radzenia sobie ze smutkiem

3/ spędzenie czasu z bliskimi



5/ w razie potrzeby kontakt ze specjalistą

6/ czytanie bajek terapeutycznych, relaksacyjnych, z morałem, pomocnych w zrozumieniu problemu



Bajka o zasmuconym Smutku

Po piaszczystej drodze szła niziutka staruszka. Chociaż była już bardzo stara, to jednak szła tanecznym krokiem. A uśmiech na jej twarzy był tak promienny, jak uśmiech młodej, szczęśliwej dziewczyny. Nagle dostrzegła przed sobą jakąś postać. Na drodze ktoś siedział, ale był tak skulony, że prawie zlewał się z piaskiem. Staruszka zatrzymała się, nachyliła nad niemal bezcielesną istotą i zapytała:

– Kim jesteś?

Ciężkie powieki z trudem odsłoniły zmęczone oczy, a blade wargi wyszeptaly:

– Ja? ... Nazywają mnie Smutkiem.

– Ach! Smutek! – zawołała staruszka z taką radością, jakby spotkała dobrego znajomego.

– Znasz mnie? – zapytał Smutek niedowierzająco.

– Oczywiście, przecież nie jeden raz towarzyszyłeś mi w mojej wędrówce.

– Tak sądzisz ...? – zdziwił się Smutek – To dlaczego nie uciekasz przede mną, nie boisz się?

– A dlaczego miałabym przed tobą uciekać mój miły? Przecież dobrze wiesz, że potrafisz dogonić każdego, kto przed tobą ucieka. Ale powiedz mi, proszę, dlaczego jesteś taki markotny?

– Ja ... jestem smutny. – odpowiedział Smutek łamiącym się głosem. Staruszka usiadła obok niego.

– Smutny jesteś... – powiedziała i ze zrozumieniem pokiwała głową – A co cię tak bardzo zasmuciło?

Smutek westchnął głęboko. Czy rzeczywiście spotkał kogoś, kto będzie chciał go wysłuchać? Ileż razy już o tym marzył.

– Ach, ... wiesz ... – zaczął powoli i z namysłem – Najgorsze jest to, że nikt mnie nie lubi. Jestem stworzony po to, by spotykać się z ludźmi i towarzyszyć im przez pewien czas. Ale gdy tylko do nich przyjdę, oni wzdrygają się z obrzydzeniem. Boją się mnie jak morowej zarazy.

I znowu westchnął.

– Wiesz ..., ludzie wynaleźli tyle sposobów, żeby mnie odpędzić.

Mówią: życie jest wesołe, trzeba się śmiać. A ich fałszywy śmiech jest

przyczyną wrzodów żołądka i duszności. Mówią: co mnie nie zabije, to mnie wzmocni. I dostają zawału. Mówią: trzeba tylko umieć się rozerwać. I rozrywają to, co nigdy nie powinno być rozerwane. Mówią: tylko słabi płaczą. I zalewają się potokami łez. Albo odurzają się alkoholem i narkotykami, byle by tylko nie czuć mojej obecności. – Masz rację. – potwierdziła staruszka – Ja też często widuję takich ludzi.

Smutek skurczył się jeszcze bardziej.

– Przecież ja tylko chcę pomóc każdemu człowiekowi. Wtedy gdy jestem przy nim, może spotkać się sam ze sobą. Ja jedynie pomagam zbudować gniazdko, w którym może leczyć swoje rany. Smutny człowiek jest tak bardzo wrażliwy. Niejedno jego cierpienie podobne jest do źle zagojonej rany, która co pewien czas się otwiera. A jak to boli! Przecież wiesz, że dopiero wtedy, gdy człowiek pogodzi się ze smutkiem i wypłacze wszystkie wstrzymywane łzy, może naprawdę wyleczyć swoje rany. Ale ludzie nie chcą, żebym im pomagał. Wolą zasłaniać swoje blizny fałszywym uśmiechem. Albo zakładać gruby pancerz zgorzknienia.

Smutek zamilkł. Po jego smutnej twarzy popłynęły łzy: najpierw pojedyncze, potem zaczęło ich przybywać, aż wreszcie zaniósł się nieutulonym płaczem.

Staruszka serdecznie go objęła i przytuliła do siebie.

– Płacz, płacz Smutku. – wyszeptała czule – Musisz teraz odpocząć, żeby potem znowu nabrać sił. Ale nie powinieneś już dalej wędrować sam. Będę ci zawsze towarzyszyć, a w moim towarzystwie zniechęcenie już nigdy cię nie pokona.

Smutek nagle przestał płakać. Wyprostował się i ze zdumieniem spojrzął na swoją nową towarzyszkę:

– Ale kim ty właściwie jesteś?

– Ja? – zapytała figlarnie staruszka uśmiechając się przy tym tak bez troski, jak małe dziecko – Ja jestem **Nadzieja!**

Czego należy unikać:

- **bagatelizowanie** (chcąc pocieszyć dziecko, często zaprzeczamy odczuwanym przez niego emocjom, mówiąc „*Nie ma powodu do płaczu*”, „*Nic się nie stało*”. Takimi słowami, nie sprawimy, że dziecko przestanie czuć, to co czuje, a jedynie spowodujemy poczucie braku zrozumienia. Tylko wtedy gdy, dziecko poczuje się w pełni akceptowane, przyjdzie porozmawiać z nami następnym razem)

-**nie narzucaj dziecku „przyjemnych” emocji, jeśli przeżywa w tym momencie te „nieprzyjemne”**. Dziecko nie może być zawsze radosne i pogodne, ono też ma prawo przeżywać myśli i uczucia, jakich doświadcza naprawdę. Niektórzy rodzice, gdy ich pociecha przeżywa stratę, smutek, starają odwrócić jego uwagę od trudnego wydarzenia poprzez rozśmieszanie go, zmianę tematu, zakup nowej zabawki. Pamiętaj, że odcinając dziecko od jego prawdziwych uczuć, nie pomagasz mu w radzeniu sobie z nimi, lecz sprawiasz, że w przyszłości maluch nie będzie w dobrym kontakcie z nimi, a tym samym nie będzie potrafił współodczuwać z innymi ludźmi.

- **karanie** lub upominanie za smutek

-**wyśmiewanie emocji** dziecka







-**obarczanie** dziecka problemami dorosłych („A wiesz, jak duże problemy ma twoja mama? Posłuchaj tylko...”)

Na zakończenie...



PRZEPIS NA POKONANIE TRUDNYCH EMOCJI



- 1 Zastanów się, poszukaj, zaobserwuj czynniki, które mogły wywołać dane zachowanie. Dzięki temu łatwiej Ci będzie zareagować następnym razem. 
- 2 Pomóż uspokoić się dziecku, daj mu się poczuć bezpiecznie. Zamiast podniesionego głosu mów łagodnie i spokojnie. 
- 3 Przytul, pogłaszcz — dotyk jest niezwykle ważny, ponieważ daje ogromne poczucie bezpieczeństwa. Nie reaguj nigdy! Przenigdy! Agresją w stronę dziecka, bo tym nic nie działasz. 
- 4 Stosuj proste, jasne, a przede wszystkim krótkie komunikaty, typu: „nie zgadzam się na kopanie”, „nie zgadzam się na bicie”. Pamiętaj, że Twoje dziecko nie zna jeszcze „dorosłych” sformułowań, więc tak zwane „tasiemce” mu nie pomogą. 
- 5 Pamiętaj o bezpieczeństwie swoim i dziecka. Nie zgadzaj się na to aby dziecko w złości mogło Cię bić, gryźć czy kopać. Nie wyrażaj zgody również na to, aby Twoja pociecha w przyпадzie trudnych dla niego emocji niszczyła przedmioty, które są w zasięgu ręki. Zadbaj o spokój i w razie konieczności odsuń, przytrzymaj rączki lub nogi dziecka. 
- 6 Zaproponuj „coś” na rozładowanie i wyciszenie. Może to być muzyka relaksacyjna, eniotek do ściskania albo masażyk. Daj możliwość wyciszenia i ujścia emocjom. 
- 7 Kiedy uda Ci się uspokoić dziecko, spróbuj z nim porozmawiać, a przede wszystkim nazwij emocje, które nim kierowały („byłeś zły ponieważ...”), i które pozostały w dziecku („widzę, że jest Ci teraz przykro”).
- 8 Szukaj rozwiązań, zaproponuj alternatywę, nie rozpamiętuj tego co już się wydarzyło. Jeśli dziecko w przyпадzie gniewu rozrzuciło zabawki zaproponuj na spokojnie aby teraz je posprzątało. Możesz powiedzieć: „zobacz, w całym pokoju porozrzucone są klocki — trzeba je posprzątać; ja będę trzymać pudełko a ty wrzucać klocki”.
- 9 Zapobiegaj. Jeżeli odkryłeś już powód, dlaczego w jakiejś sytuacji dziecko zachowuje się w ten sposób (krzyczy, płacze, itd.) spróbuj zastanowić się jak na przyszłość to ominąć.



kotki-psotki.pl

Wykorzystano materiały pochodzące z: Instytut Wspierania Rozwoju, Akademia PWN, Superkid.pl, dzieciawazne.pl, emocje dziecka.pl, edukowisko.pl, kotki-psotki.pl, dzieciawazne.pl, dometerapeutyczny.wordpress.pl, harmonia.edu.pl, piasecznoosw.ilemnietoja.pl, sosorodzice.pl, <https://slideplayer.pl/slide/1217089/>, ponadwszystko.com, wesolyprzedszkolak.com, terapeuwkapomoceterapeutyczne, blizejterapii.blogspot.com/

