

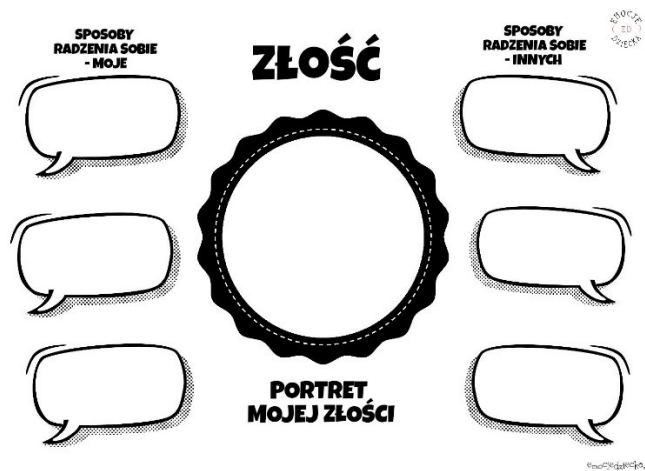
Zabawy wspierające rozwój emocjonalny i społeczny dziecka

Poznajemy emocje: ZŁOŚĆ

Na początek warto porozmawiać z dzieckiem o tym, kiedy odczuwa złość. Zapytać, czy jest w stanie powiedzieć w jakich sytuacjach czuje jej najwięcej. Warto poszukać z dzieckiem sposobów na radzenie sobie z nagromadzonymi emocjami.

Warto zachęcić dziecko do narysowania portretu złości (zwracamy uwagę na kolorystykę). Następnie prosimy dziecko, aby narysowało obrazki symbolizujące sposoby na poradzenie sobie z nadmiarem złości.

Przykład:



Źródło grafiki: www.emocjedziecka.pl

Propozycji do pracy z dzieckiem:

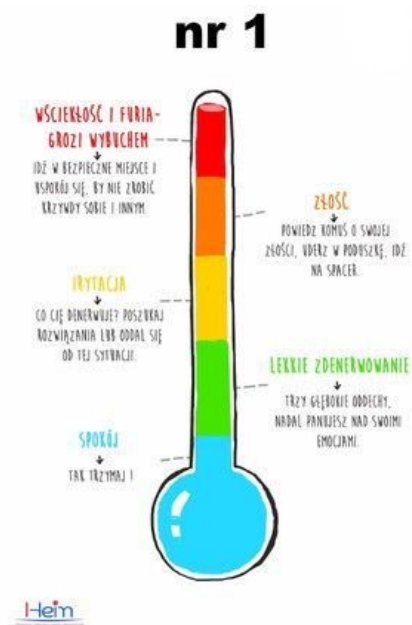
Termometr złości - skalowanie emocji

Na początek wraz z dzieckiem, tworzymy termometr złości (przykład poniżej). Kolorystykę można dopasować do skojarzeń dziecka. Umówić się z dzieckiem, że jeśli będzie odczuwało złość, to będzie podchodziło do obrazka i informowało rodziców, ile złości ma w sobie. Następnie należy wspólnie ustalić czego w danej chwili potrzebuje dziecko, żeby się wyciszyć.

Termometr emocji jest dużym wsparciem w trakcie skalowania emocji. Złość jest ważną emocją, ale poprzez jej odczuwanie, nie można ranić innych/niszczyć przedmiotów. Warto nauczyć dziecko skalowania tej emocji. Zastanowić się nad tym w których sytuacjach złość jest na poziomie zielonym, a kiedy na czerwonym. Porozmawiać o tym, czym różni się ta złość. Warto ustalić z dzieckiem, co będzie pomocne dla niego, żeby przejść z czerwonego poziomu do zielonego lub niebieskiego.

Taki termometr należy umieścić w widocznym miejscu.

Przykładowy termometr:



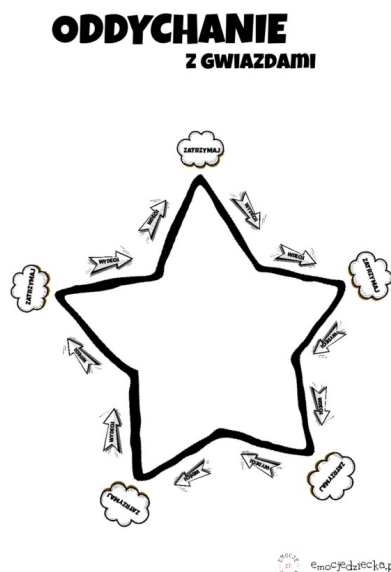
Źródło: Karty pracy „Sposób na złość” – Wydawnictwo Heim

Oddychanie z gwiazdami

Zabawa oddechowa pomagająca się wyciszyć. Pozwala dziecku skoncentrować się na oddechu, co sprawia, że emocje nagromadzone w ciele, wyciszają się. Warto zachęcić dziecko do stworzenia swojej gwiazdy.

Instrukcja: Dziecko prowadzi palec po ramionach gwiazdy, na jednym ramieniu gwiazdy robi WDECH, na drugim WYDECH a następnie chwilowe zatrzymanie.

Przykładowa gwiazda:



Źródło: www.emofdziecka.pl

Gra „Uczuciowe wyścigi”

Gra rozwija kompetencje emocjonalno – społeczne. Jest dobrym narzędziem do rozpoczęcia rozmowy o emocjach. Zachęcam do samodzielnego stworzenia planszy – rozwija to motorykę małą, koordynację wzrokową oraz wyobraźnię.

- 1 Zaproś mamę lub tatę do gry „Uczuciowe wyścigi”. Może to być okazja do szczyrych zwierzeń, gdyż będąc graczami, z większą śmiałością powiecie o tym, co was cieszy, co smuci, co złości, co zadziwia, a czego się boicie. Przy okazji pobawicie się kolorami. Przyjemnej zabawy!

Zasady gry

Pokoloruj puste pola na planszy następującymi kolorami: czerwony, żółty, zielony, niebieski, różowy, pomarańczowy, fioletowy. Przygotuj kostkę do gry. Rzucasz kostką i przesuwasz się o tyle pól, ile oczek pokazuje kostka. Jeżeli zatrzymasz się na polu oznaczonym kolorem, musisz podać nazwę jednego przedmiotu w tym kolorze. Jeżeli trafiasz na pole z miną, twoim zadaniem jest opowiedzenie, w jakich momentach czujesz się tak, jak pokazuje mina (np. stajesz na polu „radość”, więc musisz powiedzieć, co sprawia ci radość). Gracz, który dotrze do mety jako pierwszy – wygrywa. Jak się czujesz, gdy wygrywasz podczas takiej gry, a jak – gdy przegrywasz?

