

Miejska Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Koszalinie

ul. Morska 43, tel.: 94 343 01 99

Red. Aleksandra Danielewicz

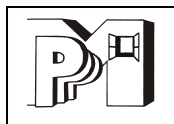
POCZYTAJ CIE MAMO, TATO! 231 (lipiec-sierpień 2021)

Zabawy rozwijające emocje dziecka (1)

Rodzice często zachęcają dzieci do zabaw rozwijających u nich myślenie, uwagę, pamięć i zasób wiedzy. Warto by oprócz takich zabaw proponować dzieciom (i stwarzać do nich warunki) także zabawy, które wesprą ich rozwój emocjonalny i społeczny. Jedną z takich zabaw są historyjki społeczne, które opowiadają krótką historię o czymś, co się wydarzyło dzieciom w wieku zbliżonym do wieku Państwa dzieci. Pomocne będą tu różne gotowe historyjki obrazkowe, jeżeli takie mamy lub narysujemy, może wspólnie z dziećmi. Można też tylko ją opowiedzieć bez użycia obrazków. Przykładowa prosta historyjka:

„Ania szła do koleżanki Asi na umówioną wspólną zabawę, potknęła się o korzeń wystający z ziemi i upadła. Leży i płacze. Nadeszła jej koleżanka Asia.”

Opowiadamy tę historyjkę dziecku/dzieciom, a potem rozmawiamy z nimi o tym, co się w niej wydarzyło od strony uczuć: co poczuła Ania, co poczuła Asia. Tych emocji może być wiele, różnych zresztą, na przykład Asia mogła poczuć lęk o Anię, złość, że nie będą się teraz mogły bawić lub rozczarowanie, bo bardzo na tę zabawę czekała. Kluczowe jest akceptowanie wszystkich emocji, które dziecko wymyśli i okazywanie, że te wszystkie emocje ludziom się zdarzają i to jest w porządku. To pomaga dzieciom poczuć się lepiej ze swymi emocjami, gdyż często dzieci sądzą, że tylko one czują złość, lęk czy zazdrość i mogą źle się z tym czuć. Dzieci muszą w tych historyjkach doświadczyć, że różne uczucia trudne, których doświadczają, są naturalne i nie czynią ich niedobrymi. Akceptujemy pojawianie się wszystkich uczuć, nie oceniamy uczuć. Nie da się zresztą zakazać pojawiania się uczuć, mamy je niejako „na stanie”. Teraz modelujemy sposób zmniejszania ich natężenie (choć sama akceptacja negatywnych pojawiających się u dziecka uczuć już zmniejsza ich natężenie) poprzez nazywanie tych uczuć, np. Ania się bardzo przestraszyła, boi się, że nie ma kto jej pomóc, czuje się samotna i niepewna, co będzie dalej, czy noga się zagoi. Asia boi się, że nie będzie umiała pomóc Ani, że nie wie jak wezwać pomoc, jest też zła, że ze wspólnej zabawy nic nie wyjdzie. Dopiero w trzeciej fazie kształtujemy akceptowany społecznie sposób wyrażania przeżywanych uczuć. Czyli rozmawiamy o tym, co mogą zrobić dziewczynki, aby wyrazić to, co czują tak, by nikomu nie zrobić krzywdy i żeby rozwiązać problem wynikający z sytuacji. Zawsze dobrze jest posłuchać najpierw, jaki jest pomysł dziecka i nie odrzucać go poprzez natychmiastową negatywną ocenę, ale dać informację zwrotną o tym, co poczuje ta druga osoba po konkretnym zachowaniu dziecka. Na przykład, gdy dziecko powie, że Asia jest taka zła, że nie może się teraz bawić, że tępnie nogą, krzyknie, odwróci się i pójdzie szukać kogoś innego do zabawy, my zamiast oceniać zapytajmy, jak poczuje się wtedy Ania. I co mogła by Asia powiedzieć, zrobić by wyrazić swoją złość nie robiąc przykrości koleżance. Zawsze jest najlepiej, gdy to samo dziecko wpadnie na akceptowalny dla nas



Miejska Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Koszalinie

ul. Morska 43, tel.: 94 343 01 99

Red. Aleksandra Danielewicz

POCZYTAJ CIE MAMO, TATO! 231 (lipiec-sierpień 2021)

Zabawy rozwijające emocje dziecka (2)

sposób, można je lekko naprowadzać, ale powinno mieć poczucie, że to ono samo to wymyśliło. Ogromnie buduje to kompetencje społeczno-emocjonalne, uczy wyrażania trudnych emocji w sposób społecznie akceptowany i zmniejsza poziom napięcia w dziecku. Można też na koniec odegrać tę scenkę (wy jako aktorzy lub jakieś maskotki) w wersji, którą ostatecznie przyjęłyście, żeby wzmocnić efekt modelowania. Jeżeli pokażecie Państwo, że to fajna zabawa, że się dobrze bawicie, dzieci w to wejdą i wiele na tym skorzystają. Jeżeli taka lub podobna sytuacja zdarzy się w ich życiu, będą miały pomysł jak sobie poradzić w sposób, który inni ludzie uznają za pozytywny i uwzględniający sytuację pozostałych osób w tej relacji. To bardzo pomocna w życiu między ludźmi umiejętność, która pozwala dobrze sobie radzić i dobrze się czuć pośród ludzi. Bardzo zachęcam do takich zabaw.

Mgr Aleksandra Danielewicz - psycholog

