

MOWA I EMOCJE

Zapraszamy do krainy
emocji część II



Anna Wrzoł – terapeuta pedagogiczny

Weronika Stasicka – neurologopeda

*„Choć łatwo jest przeoczyć je, gdy dobrze się ukryją,
To – wierz lub nie – na serca dnia uczucia we mnie żyją”
Libby Walden*

WSTYD

„Trudno uwierzyć, ale również wstyd czasami się do czegoś przydaje. Wstydzimy się wtedy, gdy różnimy się czymś od większości i ktoś daje nam to odczuć. Także wtedy, kiedy nie spełniamy czyjś oczekiwań. Gdy tak się zdarza, mamy możliwość wybrać, co w danej sytuacji jest dla nas lepsze. Musimy wówczas użyć swojego rozumu. Możemy dostosować się do oczekiwań innych. To przykre, ale gorsze może być narażenie się na to, że inni ludzie nie będą nas rozumieli i lubili. Ale możemy też postawić na swoim, nie zmieniać się i nie poddawać – nawet jeśli komuś się to nie podoba. To jest trudne, zwłaszcza wtedy gdy jesteś dzieckiem. Ale czasem warto spróbować, zwłaszcza jeżeli wiesz, że masz wsparcie kogoś, kto na pewno bardzo Cię kocha !”

„Sposoby na pokonanie wstydu:

- Nie przejmuj się, zwykle coś co dla Ciebie jest kłopotliwe, dla innych jest niezauważalna
- Zapamiętaj, jeżeli popełnisz błąd, zawsze można go naprawić.
- Jeśli się pomylisz albo zrobisz coś zabawnego, śmieć się ze wszystkimi. Śmianie się z samego siebie pomaga bagatelizować to, co zrobiłeś i jest znakomitą bronią do walki ze wstydem.”

ZAZDROŚĆ

„Czasem zazdrościmy innym tego, co mają, co potrafią, albo jacy są. Pewnie nie wszyscy się z tym zgodzą, ale nawet zazdrość może być pożyteczna. Pokazuje nam bowiem, co jest dla nas ważne, czego pragniemy.

Sposoby na pozbycie się zazdrości:

- Pomyśl które swoje cechy lubisz !
- Wybierz jedną z nich i przypomnij sobie kiedy byłeś z niej bardzo dumny.
- Powtarzaj sobie, „ Cieszę się z tego co mam”, „lubię się za to jaki jestem”, „ nie potrzebuję tego co mają inni”.

RADOŚĆ

„Radość jest najprzyjemniejszych z uczuć. Ale rzadko zastanawiamy się, do czego ona jest nam potrzebna. Radość podpowiada, co jest dla nas dobre, czego potrzebujemy do szczęścia, czym powinniśmy się zajmować. Różnych ludzi cieszą różne rzeczy. Radość odkrywa to co jest dla nas ważne i sprawia, że mamy chęci i energię, by się tym zajmować. Pojawia się również wtedy kiedy spełniają się nasze marzenia, gdy osiągamy jakiś cel, dostajemy coś fajnego, czujemy się kochani. Niestety wielu dorosłych zapomina, że można się cieszyć bez powodu jak dziecko – dobrze by było by uczyli się tego na nowo od małych dzieci.”¹

¹ Źródło; Kołyszko W. , Tomaszewska „ Garść radości, szczypta złości”; Susanna Isern S., Monica Carretero M., Barbara Bardadyn B. „ Uczuciometr inspektora Krokodyla”

Z uwagi na zbliżające się święta Bożego Narodzenia kilka propozycji na wspólne spędzenie czasu, stwarzając magiczną atmosferę świąt.

- Upieczcie razem pierniczki – nie zapomnijcie ich ozdobić !
- Przygotujcie razem ozdoby świąteczne i udekorujcie nimi dom !
- Wykonajcie wspólnie kartę świąteczną – jak również możecie wykonać kartkę na konkurs, który jest zorganizowany w przedszkolu ☺
- Posłuchajcie razem piosenek świątecznych dla dzieci.
- Zróbcie wielki łańcuch na choinkę.
- Zobaczcie razem film świąteczny .
- Poznajcie imiona reniferów



Profesorek



Kometka



Błyskawiczny



Amorek



Rudolf²

² Inspiracje <https://panimonia.pl/>