

MOWA I EMOCJE

NASZE EMOCJE I MY **PROPOZYCJE ZABAW DLA CAŁEJ** **RODZINY**



Anna Wrzoł – terapeuta pedagogiczny

Weronika Stasicka – neurologopeda

„Ale kiedy jest się młodym, trzeba zobaczyć różne rzeczy, zbierać doświadczenia, myśli; poszerzać horyzonty”

Joseph Conrad

Emocje towarzyszą nam podczas całego naszego życia; zarówno dorośli jak dzieci odczuwają je w różnych momentach. Okres przedszkolny jest czasem intensywnego rozwoju emocjonalnego u dzieci – dzieci poznają emocje, identyfikują się z nimi i uczą wyrażania ich. Różnią się one natomiast bardzo od emocji dorosłych, są bardziej intensywne i sposób ich wyrażania jest dynamiczny – nawet błaha sytuacja może być powodem do wystąpienia trudnych do opanowania emocji, ale również są one krótkotrwałe i mają charakter przejściowy. Poza tym dziecko nie jest w stanie ukryć swoich emocji, tak jak to robią dorośli. Ich zachowanie pokazuje bardzo dokładnie, w jakim stanie emocjonalnym właśnie się znajdują.

Poznaliśmy już podstawowe emocje, jak również sposoby na radzenie sobie z nimi. Podsuwamy teraz kilka propozycji zabaw i ćwiczeń, ułatwiających zrozumienie oraz wyrażanie emocji w sposób akceptowalny.



Kilka propozycji zabaw i ćwiczeń dla dzieci i rodziców

1. Taniec przy dowolnej muzyce – po zatrzymaniu muzyki dziecko wymyśla śmieszna minę
2. „Figury geometryczne” - odzwierciedlenie uczuć poprzez figury geometryczne. Przypisujemy figurom konkretne emocje np. czerwone koło – radość, żółty trójkąt – złość, zielony prostokąt – smutek, niebieski kwadrat – strach
Pokaż jak się czujesz gdy:
 - bawisz się z rodzicami,
 - ktoś zabrał Twoją zabawkę
 - dostaniesz prezent
 - zepsuła Ci się ulubiona zabawka
 - boli cię brzuch
 - widzisz dużego psa na chodniku
 - pokłóciłeś się z kolegą z przedszkola
 - teraz
3. „Paczka” – Dorosły siada i zwija swoje ciało „w paczkę” podkulając nogi, chowając głowę i obejmując się rękami. Zadaniem dziecka jest otworzyć pakunek czyli rozprostować nogi i ręce. Dorosły początkowo może stawiać delikatny opór, tak by dziecko musiało napiąć swoje mięśnie, później jednak ułatwiać zadanie.

4. „Podróż do krainy: złości, radości i smutku”. Dziecko ustawia się w pociąg i jadzie do krainy złości, tutaj ludzie chodzą obrażeni, są źli i zagniewani, tupią nogami, zaciskają dłonie w pięści i krzyczą. Następnie pociąg rusza dalej i dziecko zatrzymuje się w krainie smutku. Tutaj ludzie chodzą markotni, płaczą. Na końcu pociąg rusza do krainy radości, gdzie ludzie są uśmiechnięci, życzliwi i pomocni wobec siebie, witają się z nami serdecznie. Dziecko wypowiada się, w której krainie podobało mu się najbardziej i dlaczego?
5. „Start rakiety” – wysyłamy złość oraz wszystkie nieprzyjemne emocje, z którymi jest nam źle, w kosmos.

Dziecko: • bębni palcami po podłodze, najpierw cicho powoli, a potem coraz szybciej i coraz głośniej; • klaszcze w dłonie natężając się głośnością i we wzrastającym tempie; • tupie nogami, także tutaj zaczyna cicho i powoli, a potem coraz szybciej i głośniej; Hałas i szybkość wykonywanych ruchów stopniowo wzrastają, dziecko wstaje gwałtownie ze swojego miejsca, wyrzuca z głośnym krzykiem ręce do góry – RAKIETA WYSTARTOWAŁA!¹”

¹https://cloud2n.edupage.org/cloud/8.My_i_nasze_emocje.pdf?z%3API6hJhS5hHhF5%2FR5zx19ZUvSVJYk0FPAjLpwkGJqbdnEfaZxxPhcXIw0lbo6t8ml