



EDUKACJA EMOCJONALNA I BUDOWANIE WIĘZI

Proponujemy Wam zestaw zabaw/ćwiczeń, które mają za zadanie pomóc w radzeniu sobie z emocjami, zwłaszcza tymi trudnymi takimi jak smutek, złość, zazdrość, zdenerwowanie, strach. Ich celem jest pomoc dzieciom w rozpoznawaniu pozytywnych i negatywnych emocji oraz uczenie ich, jak poczuć się lepiej, gdy doświadczają trudnych uczuć. Dodatkowo znajdziecie tu parę propozycji na aktywności, które mogą służyć budowaniu i wzmacnianiu więzi oraz oswojeniu dzieci z bliskością.

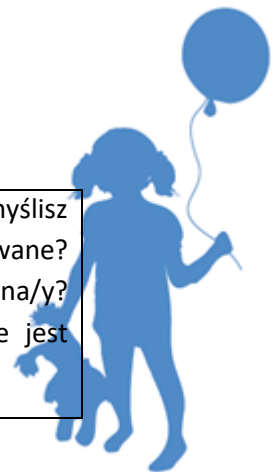
Ćwiczenia w dużej mierze przeznaczone są dla dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, ale kilka propozycji pewnie sprawdzi się również w przypadku trochę starszych Waszych pociech.

Ćwiczenie 1	KORONAWIRUS I ODWAGA
Cel	<p>Pomoc dziecku w oswojeniu lęku przed koronawirusem.</p> <p>Od kilku tygodni dzieci słyszą o koronawirusie, obserwują przygotowania dorosłych do domowej kwarantanny, są świadkami rozmów, chłoną informacje z tv, a przede wszystkim same doświadczają izolacji od swojej codzienności. U wielu dzieci mogą pojawić się emocje związane z przewidywanym niebezpieczeństwem – lęk o zdrowie własne i bliskich. Aby ułatwić dzieciom odnalezienie się w nowej rzeczywistości i zapobiec nadmiernym obawom, warto wyposażyć dziecko w wiedzę i dostarczyć mu niezbędnych informacji, aby lepiej radziło sobie z napięciem.</p>
Pomoce	<p>Papier, pisaki, kredki.</p>
Przebieg	<p>Porozmawiaj z dzieckiem o emocji strachu. Powiedz mu, że wiele osób nigdy nie chciałoby czuć strachu. Niektórzy nawet twierdzą, że niczego się nie boją. A przecież strach jest potrzebną emocją – bo ostrzega nas przed niebezpieczeństwem, więc ktoś, kto go nie słucha, może się znaleźć w poważnych tarapatkach. To wcale nie jest mądre nie bać się niczego. Odwaga to nie brak strachu, ale mądra współpraca ze strachem, gdy nie pozwalamy mu nad sobą zapanować i potrafimy działać mimo tego, że się boimy.</p> <p>Następnie zaproponuj dziecku narysowanie portretu swojego Strachu o imieniu Koronawirus i portretu swojej Odwagi o imieniu....</p> <p>Kolejno wypisz razem z dzieckiem przy portrecie Strachu wszystko, co o nim wiesz np.: jest kuzynem grypy, uwielbia podróżować, skacze na ręce ludzi, żeby się przywitać, kiedy przyjeżdża z wizytą, to przywozi ze sobą gorączkę, kaszel i trudności z oddychaniem itp.</p> <p>Następnie razem z dzieckiem przy portrecie Odwagi wypisz wszystko, co może dziecko zrobić, aby uchronić się przed Koronawirusem, np.: myć ręce wodą i mydłem tyle czasu, ile trwa jego ulubiona piosenka, używać płynu antybakteryjnego i policzyć do 18 aż wyschnie, zakładać maseczkę na twarz, wychodząc na dwór - tak jak jego ulubiony superbohater itp.</p>



Ćwiczenie 2		MOJA SUPERMASECZKA
Cel	<p>Pomoc dziecku w oswojeniu lęku przed noszeniem maseczki w związku z pandemią koronawirusa.</p> <p>Nakłonienie dziecka do założenia maseczki ochronnej to nie lada wyzwanie. Nie wszystkie dzieci są w stanie zrozumieć zasadność noszenia maseczek, jest to dla nich nowe i dziwne zjawisko. Powoduje ingerencję w obręb twarzy, może powodować stres i zachowania opozycyjne.</p>	
Pomoce	<p>Materiał bawełniany, naszywka z ulubionym motywem z bajki dziecka, gumka, igła, nici.</p>	
Przebieg	<p>Zachęć dziecko do wspólnego wykonania maseczki dla niego. Zadbaj o to, aby materiał był bawełniany i delikatny w dotyku, a także żeby zawierał ulubiony motyw z bajki dziecka. Aby dziecku było rażniej, wykonaj też maseczki dla jego ulubionego pluszaka, maskotki, lalki. Dbaj o to, aby dziecko aktywnie brało udział w projektowaniu maseczki. Przeciwicz bezpieczne zakładanie, zdejmowanie i noszenie maseczki w domu dla zabawy. Możesz w zabawie nawiązać do superbohaterów z bajek, którzy noszą maski i są bohaterami tak jak każde dziecko, które teraz nosi maseczkę.</p>	

Ćwiczenie 3		RYSUNEK EMOCJI
Cel	<p>Pomoc dziecku w identyfikowaniu i opisywaniu uczuć takich jak: szczęście, strach, smutek, zdenerwowanie. Rysowanie pomaga dzieciom wyrazić emocje i może zachęcać do mówienia o nich.</p>	
Pomoce	<p>Kredki lub pisaki, papier.</p>	
Przebieg	<p>Zachęć swoje dziecko, aby wykonało rysunki, które będą przedstawiać: szczęśliwego chłopca, przestraszoną dziewczynkę, smutnego pana i zdenerwowaną kobietę. Następnie omów z dzieckiem każdy rysunek, zadając mu następujące pytania:</p> <p>Jak myślisz po czym można poznać, że chłopiec jest szczęśliwy? Jak myślisz dlaczego ten chłopiec jest szczęśliwy? Co dzieci robią, kiedy są szczęśliwe? Co to jest szczęście? A ty kiedy ostatnio czułaś/eś szczęście?</p> <p>Jak myślisz po czym można poznać, że dziewczynka jest przestraszona? Jak myślisz dlaczego ta dziewczynka jest przestraszona? Co dzieci robią, kiedy są przestraszone? Co to jest strach? A ty kiedy ostatnio czułaś/eś się przestraszona/y? Co się wtedy wydarzyło? Komu dziecko może powiedzieć o tym, że się przestraszyło?</p> <p>Jak myślisz po czym można poznać, że pan jest smutny? Jak myślisz dlaczego ten pan jest smutny? Co dzieci robią kiedy są smutne? Co to jest smutek? A ty kiedy ostatnio czułaś/eś się smutna/y? Co się wtedy wydarzyło? Komu dziecko może powiedzieć o tym, że jest mu smutno?</p>	



	<p>Jak myślisz po czym można poznać, że pani jest zdenerwowana? Jak myślisz dlaczego ta pani jest zdenerwowana? Co dzieci robią, kiedy są zdenerwowane? Co to jest zdenerwowanie? A ty kiedy ostatnio czułaś/eś się zdenerwowana/y? Co się wtedy wydarzyło? Komu dziecko może powiedzieć o tym, że jest zdenerwowane?</p>
--	---

Ćwiczenie 4 ROZPOZNAWANIE EMOCJI U INNYCH	
Cel	Pomoc dziecku w identyfikowaniu i opisywaniu uczuć takich jak: radość, strach, smutek, złość.
Pomoce	Gazety – niepotrzebne kolorowe gazety, z których dziecko może wyciąć zdjęcia osób, na których widoczne są ich emocje.
Przebieg	<p>Zachęć dziecko, aby z gazet wycięło kilka postaci ludzkich, na których widoczne są emocje np.: szczęśliwą panią, zdenerwowanego pana, smutne dziecko itp. Następnie omów z dzieckiem każdą wyciętą postać i zadawaj mu pytania dotyczące emocji np.: Jak myślisz po czym można poznać, że chłopiec jest smutny? Jak myślisz dlaczego ten chłopiec jest smutny? Co dzieci robią, kiedy są smutne? Co to jest smutek? A ty kiedy ostatnio czułaś/eś się smutna/y? Co się wtedy wydarzyło? Komu dziecko może powiedzieć o tym, że jest mu smutno?</p> <p>Jak myślisz po czym można poznać, że pan jest zdenerwowany/zły? Jak myślisz dlaczego ten pan jest zdenerwowany/zły? Co dzieci robią, kiedy są zdenerwowane/złe? Co to jest zdenerwowanie/złość? A ty kiedy ostatnio czułaś/eś się zła/y? Co się wtedy wydarzyło? Komu dziecko może powiedzieć o tym, że jest zdenerwowane/złe?</p> <p>Jak myślisz po czym można poznać, że pani jest szczęśliwa? Jak myślisz dlaczego ta pani jest szczęśliwa? Co dzieci robią, kiedy są szczęśliwe? Co to jest szczęście? A ty kiedy ostatnio czułaś/eś szczęście?</p>

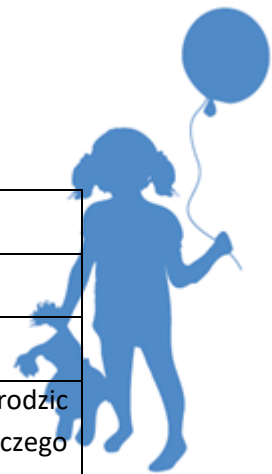
Ćwiczenie 5 EMOCJE MOJEJ RODZINY	
Cel	Pomoc dziecku w identyfikowaniu i opisywaniu uczuć takich jak: radość, strach, smutek, złość.
Pomoce	Rodzinne albumy z fotografiami.
Przebieg	Usiądź z dzieckiem i przeglądaj z nim rodzinne zdjęcia, jednocześnie zadawaj mu pytania na temat emocji towarzyszących osobom widniejącym na fotografiach oraz mów dziecku jak najwięcej o swoich emocjach, gdy jesteś na fotografii oraz o związanych z tym wydarzeniach lub przedmiotach. Zachęcaj dziecko, aby opisywało uczucia członków rodziny, zapytaj dziecko dlaczego uważa, że ta osoba tak się czuje. Mów jak najwięcej o swoich uczuciach np.: Tu po raz pierwszy wsiadłem na rowerek, byłem wtedy z ciebie bardzo dumna...,



	To był nasz pierwszy samochód, ciągle się na niego złościłam, bo się psuł..., Dziadek złowił wielką rybę, jak myślisz, co wtedy czuł?, Krzysiu wyjeżdża po raz pierwszy sam na kolonie, jak myślisz co wtedy czuł?.
--	---

Ćwiczenie 6 JA I MOJA KLASA	
Cel	Pomoc dziecku w identyfikowaniu i opisywaniu uczuć takich jak: radość, strach, smutek, złość. Poznanie uczuć dziecka związanych z grupą rówieśniczą oraz umożliwienie mu omówienia tych emocji.
Pomoce	Zdjęcia klasowe dziecka.
Przebieg	Spójrz z dzieckiem na jego klasową fotografię i zachęć je, aby powiedziało, jak czują się poszczególne dzieci w klasie i dlaczego tak uważa. Następnie zapytaj jak ono samo czuje się w klasie. Potem zapytaj dziecko o towarzyszące mu uczucia wobec każdego kolegi, który jest na fotografii. Wówczas dziecko będzie miało możliwość wyrażenia również swoich negatywnych emocji np.: Nie lubię Jasia, bo się ze mną nie bawi..., Nie lubię Kubę, bo mnie bije....

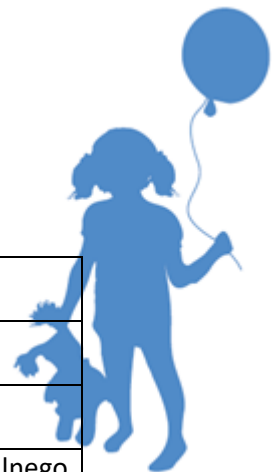
Ćwiczenie 7 MOJE STRACHY	
Cel	Pomoc dziecku w przepracowaniu emocji strachu.
Pomoce	Papier, kredki, pisaki.
Przebieg	Zachęć dziecko, aby narysowało swoje największe „strachy”. Następnie poproś dziecko, aby opowiedziało o tych „strachach” i o tym, co wówczas czuje. Zapytaj się dziecka, co dzieje się wówczas z jego ciałem. W jakim miejscu jego ciała pojawia się strach? Co robi, gdy pojawia się strach? Kolejno omów z dzieckiem trzy sposoby reagowania w sytuacji zagrożenia: ucieczkę, działanie, szukanie pomocy. Zapytaj go, jak ono reaguje w sytuacji strachu i z jakiego sposobu korzysta? Następnie zrób z dzieckiem listę rzeczy, które pomagają mu oswoić strach np.: trzymanie za rękę, uśmiech, obecność bliskiej osoby, słowo „dasz radę” oraz listę rzeczy, które dziecku nie pomagają w takiej sytuacji np.: słowa „nie masz się czego bać”, „taki duży, a się boi”.



Ćwiczenie 8		WSZYSTKO O ZŁOŚCI
Cel	Pomoc dziecku w przepracowaniu emocji złości	
Pomoce	Blok rysunkowy, flamastry.	
Przebieg	<p>Złość towarzyszy zarówno dorosłym, jak i dzieciom. Niech każde z Was (rodzic i dziecko) uzupełni poniższe zdania, a potem wspólnie zastanówcie się, czego dowiedzieliście się o sobie nawzajem i co dla Was z tego wynika:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ja czuję złość, kiedy ty.....i dlatego proszę cię, abyś..... • Nie lubię, kiedy się złościsz, bo wtedy..... • W złości nie należy:.....,....., przezywać innych,....., podejmować ważnych decyzji, ani • Złość daje mi..... • Złość pomaga mi w • Złość zabiera mi..... • Złość przeszkadza mi w 	

Ćwiczenie 9		UJARZMIĆ ZŁOŚĆ
Cel	Pomoc dziecku w przepracowaniu emocji złości. Dobre i złe sposoby na złość.	
Pomoce	Blok rysunkowy, flamastry.	
Przebieg	<p>Zachęć dziecko, aby zrobiło listę sposobów opanowywania złości, które najbardziej mu odpowiadają i pomagają (np.: liczyć do 10, podrzeć gazetę, głęboko oddychać, biegać...), a także listę sposobów na złość, które nie są pozytywne, bo robią krzywdę (np.: uderzyć kogoś, zniszczyć komuś rzecz, przezywać kogoś...). Porozmawiaj z dzieckiem o tych wariantach.</p>	

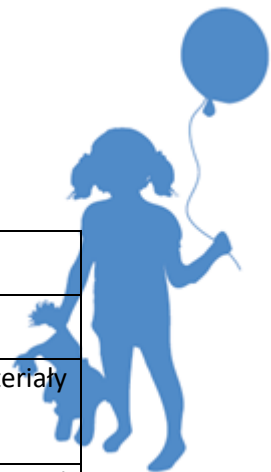
Ćwiczenie 10		ŁEZKA
Cel	Pomoc dziecku w przepracowaniu emocji smutku.	
Pomoce	Papier, kredki, pisaki.	
Przebieg	<p>Powiedz dziecku, że gdy jest nam smutno, często mamy ochotę płakać. Zdarza się jednak, że słyszymy od innych (albo sami tak myślimy), że nie wolno płakać, bo płaczą tylko bekisy lub że chłopaki nie płaczą itp. To nieprawda! Płacz jest bardzo potrzebny nam wszystkim, tak samo jak deszcz roślinom. Płacz oczyszcza, przynosi ulgę, pozwala rozpuścić się temu, co boli. Z płaczem odpływa to, czego nie możemy zatrzymać.</p> <p>Zaproponuj dziecku, aby wykonało swoją łezkę i narysowało w niej wszystkie utracone ważne osoby, rzeczy, wydarzenia, które spowodowały u niego pojawienie się w ostatnim czasie łez. Następnie omów z dzieckiem jego łezkę.</p>	



Ćwiczenie 11 RECEPTA NA SMUTEK	
Cel	Pomoc dziecku w przepracowaniu emocji smutku.
Pomoce	Papier, flamastry.
Przebieg	<p>Powiedz dziecku, że gdy jest nam smutno to potrzebujemy specjalnego traktowania, bo jesteśmy bardziej wrażliwi i podatni na zranienie, czujemy się słabi i bezradni. To specjalne traktowanie może oznaczać różne rzeczy. Czasem chcemy przeżyć smutek w samotności, czasem potrzebujemy pocieszenia, a czasem tego, by ktoś był blisko, ale nic nie mówił tylko nas przytulił lubtrzymał za rękę.</p> <p>Zachęć dziecko do wykonania wraz z Tobą swoich „recept na smutek”, aby każdy z Was dowiedział się, co mu jest potrzebne, gdy spotka go smutek: „Recepta na smutek dla mamy”; „Recepta na smutek dla Kacpra” itp.</p>

Ćwiczenie 12 NIE TAKA WIELKA ZMIANA	
Cel	Pomoc dziecku w przepracowaniu emocji niepokoju w związku ze zmianą w jego życiu.
Pomoce	Papier, kredki, pisaki.
Przebieg	<p>W przypadku pojawienia się w życiu dziecka jakiejś dużej zmiany np.: zmiana szkoły, przeprowadzka do nowego domu, przyjście na świat rodzeństwa, poproś dziecko, aby narysowało swoją zmianę w życiu. Pod tym obrazkiem zrób dwie kolumny + i -, które będą oznaczały dobre i złe strony tej zmiany. Omów z dzieckiem, co można zrobić z negatywnymi stronami zmiany np.: po zmianie szkoły nie będę już chodzić do klasy z Marysią - ale będziesz mogła zapraszać Marysię na swoje urodziny do domu... pomóż dziecku znaleźć jakieś rozwiązanie.</p>

Ćwiczenie 13 ŻEGNAJ	
Cel	Pomoc dziecku w przepracowaniu straty.
Pomoce	Papier i długopis lub ołówek.
Przebieg	<p>Gdy Twoje dziecko doznało jakiejś straty: członka rodziny, przyjaciela, ukochanego zwierzęcia i nie mogło się pożegnać, zaproponuj mu napisanie listu do tej osoby/zwierzęcia, która/e odeszła/o. Pomóż dziecku uzewnętrznić uczucia, niech podziękuje w liście za dobre chwile, może również wspomnieć o tych smutnych wydarzeniach. Młodsze dziecko może też narysować obrazek i opowiedzieć o swoich uczuciach, a Ty zapiszesz jego słowa na kartce.</p>



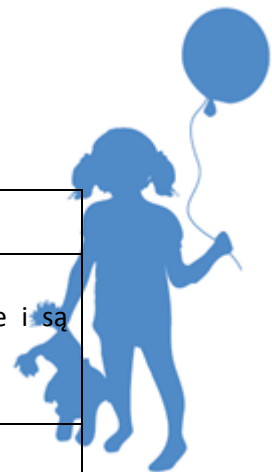
Ćwiczenie 14 MASKI EMOCJI	
Cel	Pomoc dziecku w okazywaniu emocji.
Pomoce	Blok techniczny, gumka, pisaki lub farby, nożyczki oraz inne dostępne materiały plastyczne.
Przebieg	<p>Dzieciom często trudno jest mówić o swoich emocjach, nie wiedzą jakich użyć słów, jak zwerbalizować to, co czują. Wówczas dobrą alternatywą jest pokazanie przez dziecko tego, co obecnie czuje.</p> <p>Zachęć dziecko do wykonania masek emocji: radości, smutku i złości. Z bloku technicznego wytnij owal twarzy dziecka, załóż gumkę. Zadaniem dziecka będzie pomalowanie masek, które wyrażają poszczególne emocje. Nie ograniczaj fantazji dziecka. Potem porozmawiaj z nim o tym, co stworzyło i zapewnij, że zawsze może założyć maskę z daną emocją, jeżeli będzie chciało pokazać innym, co w danej chwili czuje.</p>

Ćwiczenie 15 KARTY EMOCJI	
Cel	Integracyjna zabawa dla całej rodziny poruszająca obszar emocji.
Pomoce	Blok techniczny, cienkopis, nożyczki.
Przebieg	<p>Wytnij z bloku technicznego prostokąty wielkości kart do gry. Młodsze dziecko może pokolorować z jednej strony karty. Z drugiej strony zaś, na każdej karcie zapisz pytanie dotyczące emocji domowników np.: <i>Czego potrzebujesz, żeby być szczęśliwym?, Jaka rzecz najbardziej wyprowadza Cię z równowagi?, Dokończ zdanie: Nikt nie wie o mnie, że..., Co sprawia, że płaczesz?, Opowiedz o czymś, czego się boisz?, Co sprawia, że się uśmiechasz?, Za czym tęsknisz?, Dzisiaj czuję się..., Osiągniecie, z którego jestem dumny/a to..., Złoszczę się, gdy..., Złość daje mi..., Złość pomaga mi w ..., Złość przeszkadza mi w ..., Płaczę, gdy...</i> itp.</p> <p>Następnie, niech każdy z uczestników zabawy losuje kartę i odpowiada na pytania.</p>

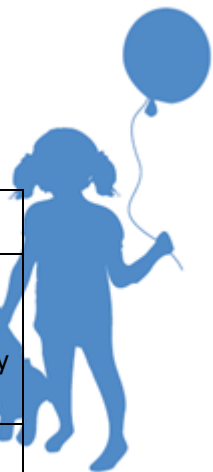
Ćwiczenie 16 Z PARTERU NA PIĘTRO	
Cel	<ul style="list-style-type: none"> • regulacja emocji, • uświadomienie dzieciom, jak działa nasz mózg, gdy pojawiają się silne emocje, • wspólne znalezienie sposobów na łagodzenie nadpobudliwości układu limbicznego (parteru), co jest niezbędne do odtworzenia równowagi emocjonalnej.
Pomoce	Podłoga i kanapa



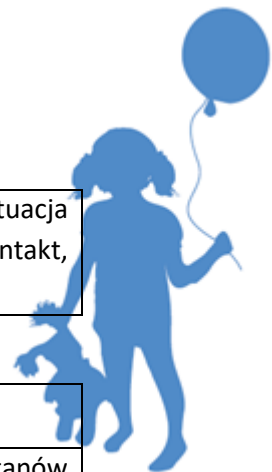
Przebieg	<p>Wybierzcie w domu spokojne miejsce z kanapą, przed którą jest trochę wolnej przestrzeni (podłoga będzie w zabawie parterem, kanapa piętrem). Niech wstępem do zabawy będzie przypomnienie sobie sytuacji, w której Wam albo Waszemu dziecku (albo czasem obu stronom ☺) towarzyszyły silne emocje. Zastanówcie się wspólnie, co się wtedy z Wami działo. Jeśli dziecko nie jest gotowe, by o tym mówić, pomóżcie mu, opisując, co Wy w trakcie przeżywania trudnych emocji obserwujecie u siebie i co zauważyliście u niego. Ważne, żeby podkreślić, że to, co się dzieje jest zupełnie normalne – stańcie/usiadźcie na podłodze i oprócz opowieści możecie spróbować „odegrać” trudną emocję, zachęćcie do tego dziecko. Pobądźcie chwilę w tej psychodramie – pamiętajcie, że mogą się pojawić prawdziwe emocje, które uruchomią się, gdy dziecko zacznie odtwarzać konkretną sytuację. Zapewnijcie dziecko, że w „mózgowym domu”, gdy pojawiają się silne emocje, działa tylko jego parter i nie można wejść wyżej (starszym dzieciom można bardziej przybliżyć działanie poszczególnych części mózgu – układu limbicznego (parteru) odpowiedzialnego za emocje i kory mózgowej (piętra), odpowiedzialnej za racjonalne działanie; młodszym metafora parteru i piętra pewnie wystarczy. Dajcie im poczuć, że silne emocje przeżywane z bliską osobą są „znośniejsze”, bądźcie dla nich takim zewnętrznym regulatorem, który pomoże z parteru wejść na piętro. W trakcie odgrywania emocji spróbujcie znaleźć działanie/komunikat, który dla dziecka będzie najbardziej wspierający. Repertuar zachowań rodzica wobec dziecka, które jest „na parterze” jest bardzo duży – czasem wystarczy, że rodzic przy odgrywającym emocje dziecku posiedzi, czasem przytuli, innym razem potrzyma za rękę, a jeszcze innym powtórzy kilkakrotnie komunikat, zapewniający bezpieczeństwo, np.: „Jestem z Tobą”, „Jesteś bezpieczny”, „Widzę, że Ci trudno i będę Ci w tym towarzyszył”, „Wspólnie przez to przejdziemy”. Bądźcie kreatywni ☺. Wcześniej powiedzcie dziecku, że gdy ono „na parterze” będzie przeżywać trudną emocję, Wy będziecie robić różne rzeczy, które mogą mu pomóc. Dodajcie, że gdy dziecko uzna, że się wycisza niech wejdzie na kanapę – symboliczne „piętro” – towarzyszcie mu nadal i spróbujcie już z poziomu „piętra” spojrzeć na „parter” i wspólnie zastanowić się nad tym doświadczeniem.</p>
Uwagi	<p>Warto wracać do tego ćwiczenia regularnie, szczególnie po trudnych sytuacjach, nad którymi można będzie się zastanowić w trakcie zabawy. Można też spróbować z dzieckiem wypracować sposób działania, kiedy pojawiają się trudne emocje – gdy zauważycie, że Wasz syn/córka działa z pozycji „parteru”, zastosujcie to, co robiliście wcześniej w zabawie, towarzyszcie dziecku i pomóżcie mu wejść na „piętro”, skąd będzie można spojrzeć na sytuację z dystansem.</p>



Ćwiczenie 17		TĘCZA PEŁNA EMOCJI
Cel	<ul style="list-style-type: none"> • edukacja emocjonalna – rozpoznawanie, nazywanie, wyrażanie emocji, • uświadomienie dzieciom, że wszystkie emocje są ważne, potrzebne i są sygnałem mówiącym nam o sytuacji, • poszukiwanie sposobów na radzenie sobie z emocjami. 	
Pomoce	<ul style="list-style-type: none"> • duży arkusz papieru • kredki, farby, pastele, bibuła, wycinanki i inne materiały plastyczne 	
Przebieg	<p>Tęcza jest pełna kolorów. Pojawia się, gdy po burzy jeszcze pada deszcz, ale już zaczyna świecić słońce. Stwórzcie wspólnie z dzieckiem tęczę emocji/nastrojów. Podkreście, że tak jak w tęczy są potrzebne wszystkie kolory, tak w życiu są nam potrzebne wszystkie emocje. Stwórzcie wspólnie z dziećmi tęczę pełną emocji. Duży arkusz papieru (jak największy ☺) niech posłuży za tło, na którym powstanie piękna tęcza. Zachęcamy, by każdy kolor, symbolizujący konkretną emocję/nastój wypełnić inną techniką – użycie farb, kredek, pastelów, plasteliny, bibuły czy innych materiałów. Na każdym kolorze dużymi literami napiszcie wspólnie z dziećmi nazwy emocji, które się z nim kojarzą (możecie skorzystać z sugestii poniżej).</p> <p>Kolory tęczy występują w następującej kolejności:</p> <ul style="list-style-type: none"> • czerwony – złość, • pomarańczowy – zaskoczenie, • żółty – radość, • zielony – spokój, • niebieski – smutek, • granatowy – strach, • fioletowy – wstyd, <p>Wypełnijcie tło z jednej strony zachmurzonym, z drugiej pogodnym niebem. Niech wspólnie przygotowana tęcza znajdzie miejsce na ścianie w Waszym domu i stanie się pretekstem do rozmów o emocjach, o tym, jak je przeżywacie i jak sobie z nimi radzicie. Proponujemy, by co jakiś czas wspólnie z dziećmi wypełniać ją kartkami – z jednej strony tęczy umieszczajcie karteczki z opisanymi/narysowanymi sytuacjami, które wywołały daną emocję. Na jej szczycie przyklejcie kartki z hasłami/rysunkami symbolizującymi, jak te emocje przeżywaliście, a na drugim końcu tęczy przyklejcie kartki, na których napiszecie/narysujecie, co Wam pomogło wrócić do równowagi, gdy przeżywaliście trudne uczucia albo co pozwoliło utrzymać pozytywny stan emocjonalny jak najdłużej.</p>	
Uwagi	<p>Warto sięgać do tego ćwiczenia jak najczęściej – spróbujcie po całym dniu porozmawiać z dziećmi o tym, jakie emocje im towarzyszyły, jak je przeżywały i jak sobie z nimi radziły. Nie zapomnijcie opowiedzieć im o tym, co działo się u Was, bo nie ma lepszego sposobu na edukację emocjonalną najmłodszych, jak pokazanie im własnego przykładu. Ćwiczenie można wykonywać zarówno z przedszkolakami, jak i dziećmi w wieku szkolnym.</p>	



Ćwiczenie 18		RZĘKA DOBREGO NASTROJU
Cel	<ul style="list-style-type: none"> • edukacja emocjonalna, • regulacja emocji, • uświadomienie dzieciom, że kontakt z drugą osobą może być pomocny w powrocie do równowagi emocjonalnej. 	
Pomoce	<ul style="list-style-type: none"> • miska, długa doniczka, wanna albo oczko wodne, • kamienie, patyki, gałązki, figurki zwierząt, piasek. 	
Przebieg	<p>Ćwiczenie można przeprowadzić w dwojaki sposób – albo jako wizualizację/pogadankę (zwłaszcza w przypadku starszych dzieci/nastolatków), albo jako aktywne działanie z różnymi rekwizytami (dla przedszkolaków i dzieci w młodszym wieku szkolnym). Metafora „rzeki dobrego nastroju” ma na celu przybliżenie koncepcji stanu równowagi emocjonalnej, który pozwala nam płynąć głównym nurtem rzeki i spokojnie reagować na różne sytuacje. Nie mniej jak to w życiu bywa, brzegi rzeki mogą być usłane skałami, połamanymi drzewami, komplikującymi spokojną podróż łódką – jeden brzeg niech właśnie symbolizuje chaos, nieprzewidywalność, niebezpieczeństwo. Przy tym brzegu mogą ogarnąć nas silne emocje – niepokój, złość, gniew, nad którymi trudno zapanować i wrócić do spokojnego nurtu. Drugi brzeg jest równie nieprzyjemny – reprezentuje sztywność (wyobraź sobie, że świat na tym brzegu wygląda cały czas tak samo – identyczny wał rzeczny bez żadnego urozmaicenia), która mocno nas ogranicza, bo chcemy, żeby nasz świat wyglądał zawsze w jeden określony sposób, a kiedy okazuje się, że tak nie może być, trudno nam to przyjąć i zaakceptować. Te dwie skrajności odzwierciedlają z jednej strony zupełny brak kontroli (chaos), z drugiej zaś jej nadmiar (sztywność). Kiedy doświadczamy któregoś z nich, trudno nam o elastyczność i adaptację, trudno o spokojny nurt rzeki. Ze starszymi dziećmi warto podzielić się tą metaforą i porozmawiać o sytuacjach, które były, wg nich, doświadczeniem chaosu albo sztywności i o tym, co pomagało im wrócić do głównego nurtu. Z młodszymi dziećmi warto wykonać w ramach dostępnych możliwości rzekę (wykorzystując oczko wodne w ogrodzie, miskę, wannę, długą doniczkę), przygotować jeden urwisty niebezpieczny brzeg, używając kamieni, patyków, figurek zwierząt itp., drugi pozostawić gładki. Wykonajcie wspólnie papierową łódeczkę albo wykorzystajcie łódkę – zabawkę i eksperymentujcie, puszczając łódkę wspólnie z dzieckiem. Rozmawiajcie o tym, jak łódka sobie radzi na Waszej rzece. Gdzie jest jej najlepiej – czy przy urwistym brzegu z przeszkodami, czy gdy ociera się o gładki brzeg, który spowalnia podróż, czy może na środku, gdy płynie spokojnym nurtem. Pomagajcie jej wrócić na główny nurt, czasami dmuchając, czasami przenosząc nad przeszkodą, czasami tylko przytrzymując czy delikatnie popychając do przodu. Uświadomcie dziecku, że właśnie kontakt łódki z symboliczną „pomocną dłonią” pozwala jej wrócić do równowagi – nawiążcie do różnych sytuacji z codziennego życia, które wyprowadzały Was i dzieci ze spokojnego nurtu w stronę chaosu lub sztywności i pokażcie, że bycie blisko w tych chwilach jest bardzo pomocne.</p>	



Uwagi	Przypomnijcie sobie o tym ćwiczeniu, kiedy ponownie pojawi się sytuacja wywołująca u Waszej pociechy silne emocje. Pamiętajcie wtedy, że kontakt, obecność i bliskość przywróci Wasze dziecko do równowagi.
--------------	---

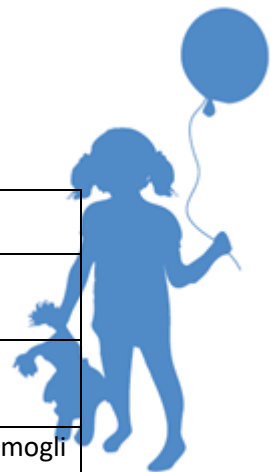
Ćwiczenie 19	
EMOCJE W RUCHU	
Cel	<ul style="list-style-type: none"> • edukacja emocjonalna – w zakresie ekspresji, rozpoznawania stanów emocjonalnych u siebie i innych.
Pomoce	Brak
Przebieg	<p>Warto, by w zabawie wzięła udział cała rodzina. Jeden z rodziców jest prowadzącym, choć tę rolę może również przejąć dziecko. Zabawa polega na tym, by w ruchu przeżyć, doświadczyć różnych stanów emocjonalnych. Zatem kolejne instrukcje mogą brzmieć następująco:</p> <ul style="list-style-type: none"> - chodzimy jak ludzie zmęczeni, - chodzimy jak ludzie smutni, - chodzimy jak ludzie weseli, - chodzimy jak ludzie energiczni, - chodzimy jak ludzie zdenerwowani, - chodzimy jak ludzie przestraszeni, - chodzimy jak ludzie zakochani, - chodzimy jak ludzie zaskoczeni, - chodzimy jak ludzie spokojni. <p>Oczywiście powyższą listę można uzupełniać i rozwijać. Zaangażujcie się wszyscy w zabawę, gdyż Wasz maluch dzięki temu nauczy się rozpoznawać Wasze stany emocjonalne.</p>
Uwagi	W podobny sposób można pobawić się w Kalambury – jedna osoba prezentuje emocję, a reszta rodziny próbuje ją zidentyfikować.

Ćwiczenie 20	
ODDECH NA WAGĘ SPOKOJU	
Cel	<ul style="list-style-type: none"> • regulacja emocji, • relaksacja, • nauka uważnego oddychania.
Pomoce	<ul style="list-style-type: none"> • piórko, dmuchawce, świeczka, szklanka z wodą, słomka
Przebieg	<p>Bez oddechu nie ma życia – o tym wie każdy, ale czasem zapominamy, że ta podstawowa życiowa czynność praktykowana w odpowiedni sposób jest doskonałym sposobem na wyciszenie, relaksację, powrót do równowagi, gdy pojawiają się silne emocje. Spokojne głębokie wdechy i wydechy pozwalają nam na chwilę się zatrzymać, pobyć tu i teraz, zapanować nad naszymi reakcjami. Warto wraz z dzieckiem ćwiczyć oddychanie, które pomoże mu, gdy będzie doświadczać silnych emocji. Możecie to robić na różne sposoby. Czasem warto po prostu usiąść czy położyć się wygodnie, włączyć spokojną muzykę i razem z dzieckiem głęboko oddychać – poinstruujcie swoją pociechę, żeby</p>



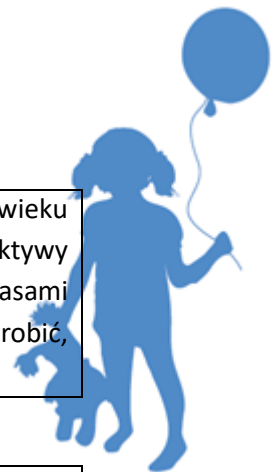
	skupiła się tylko na oddechu, pobyła tu i teraz. Możecie też wspólnie pobawić się w zdmuchiwanie wymyślonych lub prawdziwych świeczek, dmuchawców, pamiętając, by przed każdym zdmuchnięciem wziąć głęboki wdech. Zorganizujcie też zawody w dmuchanie piórek – czyj podmuch dłużej utrzyma piórko w powietrzu albo dmuchajcie przez słomkę w szklankę wypełnioną wodą, tworząc bąbelki.
Uwagi	Praktykowanie oddychania najlepiej niech stanie się Waszym codziennym rytuałem – w przypadku dzieci młodszych zacznijcie od 2 – 3 20 sekundowych sesji w ciągu dnia. Stopniowo wydłużajcie czas. Już trzy takie trzyminutowe sesje uważnego oddychania wpływają na nasze funkcjonowanie w bardzo korzystny sposób. Oczywiście Wy również znajdźcie na to czas 😊

Ćwiczenie 21 PODRÓŻ DO KRAINY EMOCJI	
Cel	<ul style="list-style-type: none"> • edukacja emocjonalna – w zakresie ekspresji, rozpoznawania stanów emocjonalnych u siebie i innych.
Pomoce	Brak
Przebieg	<p>Przeczytajcie dziecku/dzieciom historię o podróży do krainy emocji. Niech w trakcie jej czytania, dziecko/dzieci wykonują opisywane tam czynności. Sami również podczas czytania bierzcie udział w zabawie.</p> <p><i>Udajemy się dziś w podróż do tajemniczego kraju. Jedziemy długo pociągiem. Wreszcie pociąg zatrzymuje się, dotarliśmy do Krainy Radości. Ludzie, którzy tu mieszkają, są zawsze radosni i uśmiechnięci. Cieszą się już od rana, jak tylko wstaną. Przeciągają się z zadowoleniem, witają się z nami uśmiechem, podskakują do góry z radości, obejmują nas i tańczą z nami dwójkami, trójkami, w dużym kole, żadne dziecko nie jest samo... Niestety, musimy jechać dalej. Wsiadamy do pociągu i jedziemy... Nagle robi się ciemno. Pociąg staje – dotarliśmy do Krainy Wściekłości. Tu mieszkają ludzie, którzy czują się obrażeni i niesprawiedliwie traktowani. Są źli i zdenerwowani, tupią nogami, potrząsają głowami, ściskają dłonie w pięści i wołają: Nie lubię cię! Wreszcie nasza lokomotywa sapie i wzywa nas do pociągu. Zatrzymujemy się, nabieramy dużo powietrza do płuc... i uspokajamy się. Wsiadamy do pociągu i jedziemy dalej... Pociąg zatrzymuje się na końcowej stacji – jesteśmy w Krainie Spokoju. Wszyscy ludzie uśmiechają się, poruszają się spokojnie i ostrożnie, prowadzą się za ręce albo siedzą spokojnie obok siebie. Jest cicho...</i></p> <p>Po zabawie porozmawiajcie z Waszymi pociechami o tym, jak się czuli w kolejnych krainach.</p>



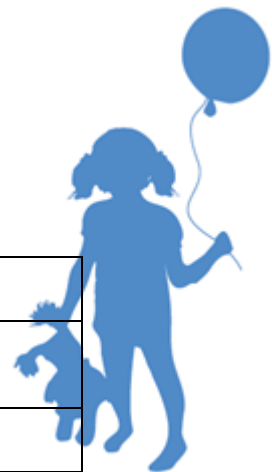
Ćwiczenie 22 PAPIEROWE TAŃCE	
Cel	<ul style="list-style-type: none"> • osvajanie przez taniec i ruch z dotykiem i bliskością fizyczną, • budowanie więzi.
Pomoce	<ul style="list-style-type: none"> • duży arkusz szarego papieru, • sprzęt grający z ulubioną muzyką do tańca.
Przebieg	<p>Włączcie energiczną i przyjemną dla ucha muzykę, do której będziecie mogli wraz z dzieckiem potańczyć. Przygotujcie duży arkusz szarego papieru – połóżcie go na podłodze – będzie on wyznaczał granice Waszego tanecznego szaleństwa. Ruszajcie się spontanicznie w rytm muzyki. Po paru chwilach jeden z rodziców daje sygnał pauzy – w tym czasie składamy arkusz papieru na pół – i ponownie rozpoczynamy taneczną rundę. Kolejny sygnał pauzy oznacza kolejne zmniejszenie przestrzeni do tańca. Składajcie arkusz papieru do momentu aż miejsce do tańca sprawi, że będziecie poruszać się w bliskim kontakcie. Weźcie dziecko/dzieci na ręce i ruszajcie się rytmem muzyki, przytulając się całą rodziną.</p>
Uwagi	<p>Taniec jest jednym z lepszych sposobów na budowanie kontaktu fizycznego – tańczcie z dziećmi jak najczęściej.</p>

Ćwiczenie 23 RODZINNY HERB	
Cel	<ul style="list-style-type: none"> • uświadomienie dzieciom i sobie, jak wiele rzeczy Was łączy i stanowi o tym, że jesteście rodziną, • budowanie więzi.
Pomoce	<ul style="list-style-type: none"> • duży arkusz papieru, • flamastry, kredki, • wspólne fotografie, • wycinki z gazet.
Przebieg	<p>Usiądźcie wspólnie przy stole i razem z dziećmi stwórzcie herb Waszej rodziny. Podzielcie herb na kilka części i w każdej z nich zapiszcie pytanie, na które wspólnie odpowiecie. Wysłuchajcie i weźcie pod uwagę najpierw odpowiedzi dzieci. Potem możecie dodać coś od siebie. Przykładowe pytania do herbu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - co w Waszej rodzinie jest najważniejsze? - jak najchętniej spędzacie wspólnie czas? - jakie jest Wasze najmiłsze wspomnienie z ostatnich miesięcy? - jaką trudną sytuację rozwiązaliście wspólnie w ostatnim czasie? - co Was łączy? W czym jesteście do siebie podobni? - jaki macie wspólny plan na najbliższe miesiące? - co sprawia, że Wasza rodzina jest wyjątkowa, czym różnicie się do innych rodzin? <p>Wypełnijcie wraz z dziećmi Wasz herb zdjęciami swojej rodziny, wycinkami z kolorowych gazet, rysunkami czy hasłami. Znajdźcie dla niego miejsce na ścianie w Waszym domu, by codziennie przypominał Wam o tym, jaką fajną rodzinę stanowicie 😊</p>



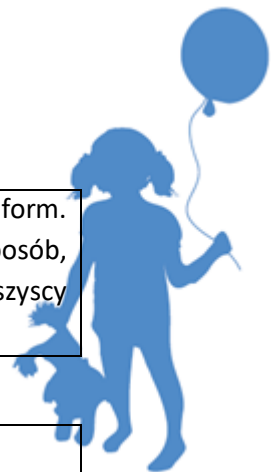
Uwagi	To ćwiczenie jest dedykowane zarówno przedszkolakom, dzieciom w wieku szkolnym, jak i nastolatkom. Poznanie w pierwszej kolejności perspektywy dzieci może Wam uświadomić, jak właśnie one widzą Waszą rodzinę – czasami jest to wizja zupełnie inna niż Wasza. Wtedy warto pomyśleć nad tym, co zrobić, by zbliżyć się do siebie w swojej wizji rodziny.
--------------	---

Ćwiczenie 24 WITAJCIE W RÓŻNYCH STRONACH ŚWIATACH	
Cel	<ul style="list-style-type: none"> • osvajanie z dotykiem, • budowanie więzi, • różnicowanie różnych relacji, • przeciwdziałanie „lepkości emocjonalnej”.
Pomoce	Brak
Przebieg	<p>Porozmawiajcie z dziećmi o różnych sposobach powitania, nawiązywania relacji w odległych miejscach na świecie. Zademonstrujcie te powitalne zwyczaje razem z dzieckiem:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Chiny – lekki pokłon ze skrzyżowanymi na piersiach ramionami, – Francja – podanie dłoni i pocałunek w dwa policzki, – Rosja – objęcie i trzy pocałunki w policzki, – Eskimosi – pocieranie się nosami, – Indie – lekki ukłon, złożone dłonie trzymane są wtedy na wysokości czoła, – Japonia – lekki pokłon, ramiona i dłonie blisko ciała, – Hiszpania – pocałunek w oba policzki, ręce położone na ramionach partnera, – Niemcy – podanie dłoni, patrzymy partnerowi w oczy, – Maleszja – lekkie uściśnięcie dłoni partnera obiema rękami, przy czym dotykają się one tylko koniuszkami palców. <p>Następnie zapytajcie dzieci, który ze sposobów jest im najbliższy i dlaczego. Może to być wstęp do rozmowy o uczuciowości, która zależy od wielu czynników. Następnie rozmowę kierujemy na temat powitań pomiędzy osobami o różnym stopniu zażyłości – porozmawiajcie z dziećmi o tym, jak witamy się z bardzo bliskimi osobami, widzianą czasami ciotką, panią z pobliskiego sklepu czy koleżanką. Możecie odegrać różne scenki i zastanowić się razem ze swoimi pociechami, jakie relacje łączą je z osobami spoza najbliższego kręgu. Warto porozmawiać o tym, co oznaczają różne gesty dla nas i jak mogą je interpretować inni.</p>
Uwagi	Tę zabawę warto wprowadzić na wczesnym etapie budowania relacji z dzieckiem. Dostosujcie do wieku dziecka poziom rozmowy i wspólnej refleksji nad różnymi sposobami okazywania sobie czułości. Ćwiczenie może pomóc dziecku, które ma tendencje do budowania powierzchownych relacji z obcymi osobami.



Ćwiczenie 25 ZWERZAKI PRZYTULAKI	
Cel	<ul style="list-style-type: none"> • budowanie więzi, • oswajanie z dotykiem.
Pomoce	Zabawki i zwierzaki
Przebieg	<p>Z pewnością Wasz maluch ma cały zestaw różnych zabawek zwierzątek (maskotki, figurki, klocki). Zróbcie z nich małe ZOO, pobawcie się chwilę wg pomysłu dziecka, a potem zaproponujcie, że też będziecie wcielać się całą rodziną w różne zwierzaki – niech Wasz maluch wymyśli jak witają/przytulają się różne zwierzęta (kotki, pieski, słonie, żyrafy, małpki, tygrysy czy inne, które tylko przyjdą Wam i Waszym pociechom do głowy) i razem z Wami zademonstruje swoje pomysły. Wymyślajcie co jakiś czas zestaw nowych egzotycznych zwierzaków, co będzie też okazją do przyrodniczej edukacji.</p>
Uwagi	Zabawa dla dzieci prawie w każdym wieku – oczywiście dla dorosłych również. Pozwoli dziecku w bezpieczny sposób oswoić się z dotykiem, bliskością i czerpać z tego pozytywne odczucia.

Ćwiczenie 26 BLISKO OD STÓP DO GŁÓW	
Cel	<ul style="list-style-type: none"> • budowanie więzi, • oswajanie z dotykiem.
Pomoce	Brak
Przebieg	<p>Wiecie doskonale, że dotyk jest kluczowy w budowaniu relacji i warto w zabawach oswajać z nim dzieci, dla których stanowi on problem. Z kolei dla maluchów, które czują się dobrze w bliskim kontakcie fizycznym, każda zabawa z jego wykorzystaniem będzie okazją do zacieśnienia więzi i doświadczania pozytywnych emocji. Umówcie się całą rodziną, że przywitacie się/zbliżycie się do siebie na różne sposoby – każdy z każdym 😊 Na początku warto zasugerować, jak ten kontakt ma wyglądać, potem zachęćcie dziecko do wymyślania sposobów na bezpieczny i przyjemny dotyk. Możecie skorzystać z podanych propozycji:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zbliżamy się poprzez podanie rąk, - zbliżamy się poprzez dotknięcie kolanami innych kolan, - zbliżamy się dotykając łokciami innych łokci, - zbliżamy się poprzez dotknięcie plecami innych pleców, - zbliżamy się poprzez dotknięcie brzuchem innych brzuchów, - zbliżamy się poprzez dotknięcie nosa z innymi nosami, - zbliżamy się poprzez dotknięcie uszu z innymi uszami, - zbliżamy się poprzez dotknięcie kostek z innymi kostkami.
Uwagi	Zabawa sprawdzać się będzie przede wszystkim dla dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym. W przypadku, kiedy oswajacie dziecko



	<p>z dotykiem warto przyglądać się gotowości malucha do różnych jego form. Możecie też wprowadzić zwyczaj, że dziecko każdego dnia wybiera sposób, w jaki się do siebie zbliżacie i w ten właśnie sposób okazujecie sobie wszyscy czułość przez cały dzień.</p>
--	---

Ćwiczenie 27 BOBMARDOWANIE ZALETAMI	
Cel	<ul style="list-style-type: none"> • wzmacnianie poczucia własnej wartości, • budowanie adekwatnego obrazu siebie, • wzmacnianie więzi.
Pomoce	Brak
Przebieg	<p>Raz na jakiś czas (a najlepiej codziennie wieczorem) niech każde dziecko zostanie przez Was „zbombardowane” pozytywnymi komunikatami – zbierzcie wszystkie dobre doświadczenia, sukcesy (nawet te najmniejsze), mocne strony i powiedzcie o tym wszystkim dziecku. Możecie też założyć „Słoik zasobów” i każdego dnia wrzucać do niego karteczki z tymi komunikatami – dzięki temu dziecko będzie budować pozytywną samoocenę, będzie czuło się przez Was doceniane, a przez to będzie Wam do siebie bliżej.</p>
Uwagi	<p>Warto pomyśleć o „Słoiku zasobów” dla każdego członka rodziny – czasem zapominamy o swoim potencjale i warto, by przypomnieli nam o tym współmałżonek czy dzieci.</p>