**Co z tymi emocjami?**

Przebywanie dłuższy czas razem, na ograniczonej przestrzeni dało nam możliwość uważniejszej obserwacji naszych pociech. Doświadczyliśmy wspólnie wielu fantastycznych momentów, gdy się świetnie bawiliśmy, zauważyliśmy nowe umiejętności, które nabył nasz maluch, towarzyszyliśmy mu w odkrywaniu różnych zjawisk i elementów środowiska. Ten czas pokazał nam nasze dziecko w wyjątkowy sposób. Ale też częściej borykaliśmy się zapewne z różnymi trudnymi sytuacjami. Maluch domaga się dużo naszej uwagi, a często też ma trudności z dostosowaniem się do nowej sytuacji, myśląc, że nasz czas w domu jest wyłącznie dla niego. Niepewność sytuacji związanej z pandemią, mała przestrzeń, ciągła obecność wszystkich członków rodziny mogły powodować zmęczenie, rozdrażnienie w nas dorosłych. Dziecko również doświadcza podobnych emocji. Tylko, że jest dużo mniej świadome, tego co się z nim dzieje. Najczęściej tak jest, że trudne zachowania naszych pociech wynikają z różnorodnych uczuć, które nimi targają. Są odpowiedzią na sytuacje, które w jakiś sposób są dla dziecka trudne. Mała świadomość dotycząca tej sfery swojego funkcjonowania powoduje, że reakcje dziecka są gwałtowne i ekspresyjne. Dziecko buntuje się, płacze, krzyczy, rzuca zabawkami, a czasem próbuje nas uderzyć. W takich sytuacjach warto się zastanowić jakiego typu emocje stoją za „awanturami” naszej pociechy. Często samo nazwanie uczucia – „Widzę, że siostra bardzo cię zezłościła”, „Można się zdenerwować, kiedy garaż się zawala” - które wyraża dziecko, potrafi je uspokoić na tyle, że możemy wspólnie się zastanowić, jak rozwiązać trudną sytuację. Sposobem na to, żeby maluch nauczył się panować nad swoimi reakcjami emocjonalnymi i reagować adekwatnie do sytuacji jest stopniowe zapoznawanie go z tym tematem. Warto nazywać jego i swoje emocje, opowiadać o uczuciach, których doświadczyliśmy w sklepie, wskazując na to, jak sobie poradziliśmy. Jako rodzice modelujemy zachowania naszych dzieci. Widząc, jak my sobie radzimy z nieprzyjemnymi sytuacjami, będą nas naśladować. Uświadomić, że zawsze mamy możliwość wyboru naszego zachowania w danej sytuacji. Jedne zachowania będą dla nas skuteczniejsze i trafniejsze niż inne. Należy unikać krzywdzenia innych ludzi, nawet jeżeli jesteśmy na nich słusznie rozzłoszczeni. W inny sposób należy pokazać, co czujemy. Dziecko powinno nauczyć się właściwie rozpoznawać swoje emocje i poznać sposoby radzenia sobie z nimi. Pomóżmy mu! Możemy wykorzystywać obrazki, zdjęcia l ukazujące ludzi w różnych stanach emocjonalnych i w różnych sytuacjach, robić kalendarze emocji, termometry uczuć, pokazujące natężenie naszego odczuwania, czytać opowiadania dotyczące tej sfery życia, grać w gry kształcące umiejętność dzielenia się emocjami, doświadczeniami i przeżyciami … W literaturze i na stronach internetowych można znaleźć kopalnię ciekawych dla dziecka pomysłów i podpowiedzi, jak wspomóc naszego malucha w rozwoju jego kompetencji społeczno-emocjonalnych. Oto niektóre z nich:

**Gry**

1. <https://smallsteps.pl/materialy-do-pracy/gry-emocje-gramy-emocje-nazywamy/#.Xru2IEBuKUl>
2. <https://mamologia.pl/kosci-emocji-bezplatna-gra-do-pobrania/>
3. <https://kursy.cdw.edu.pl/kostka-emocji-do-pobrania/>
4. <https://www.gruntownia.pl/emocje-materialy-do-pobrania/>
5. <https://warsztatzemocjami.pl/emocje-psychoedukacja-dla-dzieci/>
6. <https://emocjedziecka.pl/dymki-emocje-mysli-slowa-materialy-pracy-dzieckiem/>

**Opowiadania i wierszyki**

1. <http://wierszykidladzieci.pl/wojtyla/radosc-zycia.php> – wiersz „Radość życia”
2. <http://www.bajkownia.org/czytaniebajek/2572-straszny-strach> – wiersz „Straszny strach”
3. <http://wierszykidladzieci.pl/przylepa/zlosnik.php> – wiersz „Złośnik”
4. <http://maja-literatura.blogspot.com/2018/11/zy-humorek-dorota-gellner.html> – wiersz „Zły humorek”
5. <http://wierszykidladzieci.pl/brzechwa/psie-smutki.php> – wiersz „Psie smutki”
6. <https://warsztatzemocjami.pl/bajka-o-zaakceptowaniu-wlasnej-zlosci/>
7. <https://www.wierszedladzieci.pl/czytaj/strach/> – opowiadanie „Strach”
8. <http://www.nasze-bajki.pl/pl/przegladarka.aspx?bajka=75> – bajka „O wesołym i smutnym żółwiu”
9. <https://opoka.org.pl/biblioteka/B/BB/BBD/dla_duszy/wam_2010_dla_duszy.html#1> – bajka „O tym jak smutna dziewczynka przestała być smutna”
10. [https://czasdzieci.pl/czytanki/id,911595-strach\_ma\_wielkie.html](https://czasdzieci.pl/czytanki/id%2C911595-strach_ma_wielkie.html) – bajka terapeutyczna „Strach ma wielkie oczy”
11. <https://bajkinatroskiblog.wordpress.com/2016/03/14/wielka-zielona-zlosc/> – bajka terapeutyczna „Wielka Zielona Złość”
12. <https://dobrytata.waw.pl/o-lisku-urwisku-bajka-terapeutyczna.html> – bajka terapeutyczna o napadach złości „O lisku Urwisku”
13. <https://bajkinatroskiblog.wordpress.com/2017/07/07/straszna-burza-i-straszny-serwacy/> – bajka terapeutyczna „Straszna burza i straszny Serwacy”
14. <https://www.bibpedskawina.pl/attachments/article/23/bajki2.pdf> – „Magiczne bajki na dziecięce smutki. Bajki pomagajki dla nieco starszych dzieci”

**Prace plastyczne**

1. <https://www.panikredka.pl/2017/08/zabawa-z-emocjami.html> buźka z papieru technicznego z wymiennymi oczkami i ustami
2. <http://earlylearning.momtrusted.com/2013/01/faces-and-feelings/> buźki z minkami z drucików kreatywnych
3. <https://pracaplastyczna.pl/index.php/rodzina-emocje/1252-jak-sie-czujesz> buźki z połówek papierowych talerzyków
4. <https://thepinterestedparent.com/2013/11/teaching-toddlers-emotions/> buźki z papierowych talerzyków
5. <https://www.hellowonderful.co/post/mix-and-match-felt-paper-plate-faces/> buźki z emocjami z papierowego talerzyka i filcu
6. <https://www.hellowonderful.co/post/pumpkin-emotions-craft/> dynia emocji z papierowego talerzyka
7. <http://kolorowy-swiatdzieci.blogspot.com/2016/05/nasze-emocje-kolorowe-stworki.html> stworki rozdmuchiwane słomką do napojów
8. <https://pracaplastyczna.pl/index.php/rodzina-emocje/1443-zegar-emocji> zegar emocji z talerzyka papierowego
9. <https://pracaplastyczna.pl/index.php/rodzina-emocje/1055-radosc-smutek-zlosc> dziewczynka z różnymi wyrazami twarzy z rolki po papierze toaletowym
10. <https://whereimaginationgrows.com/emotions-story-stones-for-kids/> emocje malowane na kamieniach
11. <https://warsztatzemocjami.pl/wulkan-psychoedukacja-dot-zlosci-i-agresji-dla-najmlodszych/>

wulkan złości

Życzę wielu miłych chwil na wspólnej zabawie,

Agnieszka Grabek