

POMYSŁY TERAPEUTYCZNE DLA RODZICÓW „KUBECZKOWE EMOCJE”

WSPIERANIE DZIECKA W ROZWOJU EMOCJONALNYM

Przedstawiam Państwu prostą pomoc terapeutyczną, która możliwa jest do wykonania z dziećmi w domu. Wystarczą: kubeczki (np. papierowe), flamastry i gotowe!

Pierwszą korzyścią KUBECZKOWYCH EMOCJI jest to, że wykonamy je z naszymi dziećmi. Na pewno będą towarzyszyły temu przyjemne emocje.

Wspólnie zdecydujemy jakie wybierzemy miny, które mają zagościć na kubeczkach. Możecie też Państwo zrobić takie jak ja. Rozpoznajecie te emocje?



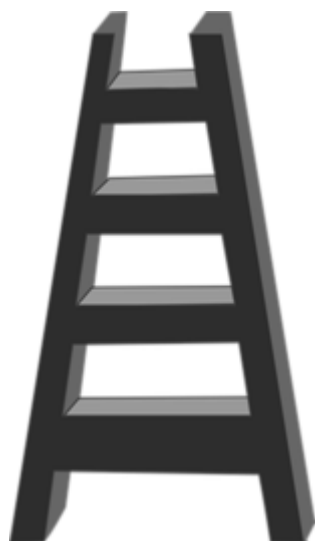
To dla mnie: SMUTEK, ZŁOŚĆ i RADOŚĆ



Kolejne to: STRACH, ZDZIWIENIE i SPOKÓJ.

„Kubeczkowe emocje” mogą nam pomóc nauczyć dzieci rozpoznawania emocji jakie odczuwamy, nazywania ich i odkrywania z jaką siłą je odczuwamy. Wystarczy do tego jeszcze jedna prosta pomoc TERMOMETR UCZUĆ, DRABINA EMOCJI, GÓRA UCZUĆ, czy inna miara.

Przykłady pochodzą ze strony <https://pixabay.com/pl>, ale ja zachęcam do wykonania miarki uczuć własnoręcznie z dziećmi.



Warto uświadamić dzieciom, że odczuwane emocje mogą mieć różną siłę. Spróbujmy z dzieckiem przypomnieć sobie jakąś emocjonującą, ostatnio doświadczaną sytuację i umieśćmy odczuwane wówczas uczucie na skali. Przykład: dziecko odczuwa lęk, gdyż ma zapowiedzianą wizytę u dentysty. Na swoim „termometrze uczuć” umieszcza je np. na najwyższym punkcie (czyli na naszym rysunku na skali piątej). Nieoczekiwanie mama informuje dziecko, że wizyta przełożona jest na kolejny tydzień. Dopytajmy dziecko, jak zmieniło się odczuwanie przez niego lęku? Gdy dziecko oznajmi np. że odczuwa lęk na drugim poziomie, warto to przeanalizować z dzieckiem. Jak myślisz co wpłynęło na spadek odczuwanej emocji? Jak teraz odczuwasz lęk? A jak wcześniej go odczuwałeś? Oczywiście pytania mają być dostosowane do wieku dziecka. To są tylko ich przykłady.

Kolejne kubeczkowe zabawy! Czy wiecie, że emocje zmieniają się, potrafią się mieszać i powstawać w nieoczekiwany sposób? Oto losowe ułożenie kubeczkowych emocji.



Nasuwa mi się refleksja, że całkiem możliwe jest odczuwanie tych emocji w bardzo bliskiej od siebie odległości czasowej. Pomysłów na układanie kubków może być wiele: *ułóż emocje zaczynając od tych, które czułeś/łaś na początku dnia a kończąc na tych, które czujesz teraz; ułóż emocje od najmniej silnych do najsilniejszych jakie dzisiaj odczuwałeś/łaś itp.*



Inny kubeczkowy układ emocji pomoże nam odkryć, że to co widać na zewnątrz może kryć jeszcze inne emocje. Zdarza się, że na zewnątrz widzimy wszelkie oznaki złości (tu warto z dzieckiem omówić, co jest wtedy widoczne dla innych i po czym ono samo rozpoznaje to uczucie) a po dokładnym przyjrzeniu się rozpoznajemy w sobie jeszcze inne emocje, np.: smutek, lęk, zdziwienie itp. Okazuje się, że mechanizmy, które kryją się pod reakcjami człowieka nie są takie oczywiste. Pomaga to nam dorosłym być wyrozumiałym dla siebie i swoich dzieci.

Zatem świat emocji jest bogaty i pełen tajemnic. To w jaki sposób nauczymy dzieci reagować na swoje emocje, ma kluczowe znaczenie dla ich rozwoju emocjonalnego. Rozmowa o odczuwanych emocjach to pierwszy krok, by dziecko nabierało przekonania, że ma prawo do ich doświadczania, nawet jeśli są one nieprzyjemne.

Zachęcam do wspólnych zabaw z dziećmi i rozmów o emocjach.

Pamiętajmy:

- dzieci potrzebują od nas pomocy w nazywaniu odczuwanych emocji;
- mówienie o uczuciach jest dobre;
- nie trzeba się ich wstydzić ani udawać, że uczucia nie istnieją.

Pozdrawiam psycholog Emilia Górczyk