

Emocje małe i duże

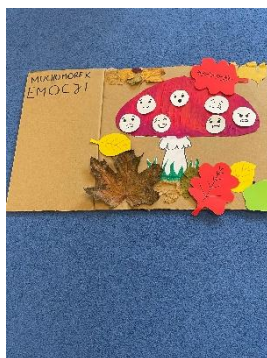
Każdy z nas doświadczył w życiu sytuacji, w których trudno było mu zapanować nad swoimi emocjami. To nie jest łatwe dla dorosłego, a co dopiero dla dziecka, które ma jeszcze mały zasób doświadczeń i jest niezwykle szczere w swoich reakcjach.

Uwielbiamy patrzeć na szczęśliwe dzieci. „Kiedy śmieje się dziecko, śmieje się cały świat” jak powiedział Janusz Korczak. Sytuacja jednak ulega diametralnej zmianie, kiedy mamy do czynienia z inną emocją, a mianowicie ze złością. Widok tupiącego, krzyczącego, pełnego gniewu dziecka nie jest już dla nas niczym przyjemnym. Zastanawiamy się wtedy: Co zrobić? Jak pomóc dziecku poradzić sobie z jego emocją? Stanowczo ją przerwać, pozostać obojętnym, przytulić? Propozycji zachowań może być wiele, ale jedno jest pewne - nie reagować gniewem. Spowoduje to bowiem tylko eskalację problemu i na pewno go nie rozwiąże. Warto więc nazwać emocję, zaakceptować dziecko wraz z jego uczuciem, powiedzieć, że się rozumie, przytulić, zapewnić warunki do relaksacji, a kiedy złość minie wysłuchać i porozmawiać o tym, co się stało, wskazać inny model zachowania taki, który mieści się w określonych granicach, nikogo nie krzywdzi, nikogo nie rani, nikogo nie dotyka.

W przedszkolu podejmujemy wiele działań wspierających rozwój emocjonalny naszych wychowanków. W tym celu 4 listopada 2022 r. odbyły się w grupie XIV i XV warsztaty „Trochę radości, odrobina złości”, prowadzone przez specjalistów ze SWEW Laski w ramach projektu „Model funkcjonowania Specjalistycznych Centrów Wspierających Edukację Włączającą. Podczas zajęć dzieci uczyły się rozpoznawać i nazywać emocje, planowały działania pomocowe w stosunku do ludzi i zwierząt, które miały różnego rodzaju problemy np. opatrywały rany, aby ograniczyć smutek.



Wykonały „Muchomora emocji” ozdabiając go białymi kropkami z różnymi minkami. Podzieliły się przy okazji z prowadzącymi swoją wiedzą np., że „są różne rasy grzybów” i że „muchomor po trzykrotnym przegotowaniu jest już zdrowy i nadaje się do jedzenia – tak powiedział tata” – zapewnił jeden z chłopców.



Opowiadały o swoich emocjach i o sytuacjach, w których je odczuwają. Wymieniały symptomy m.in. nadchodzącej złości np. przyspieszone tętno, czerwienie się twarzy, napięcie mięśni, szybszy oddech, ściśnięte usta.



Dowiedziały się, że mają prawo do odczuwania wszystkich emocji, w tym złości, gdyż jest ona normalną, zdrową emocją. Wiedzą już, że nie wolno trzymać złości w sobie, że trzeba stawić jej czoła, wyrzucić ją z siebie, ale w akceptowalny społecznie sposób. Jaki? Dzieci wymieniły następujące sposoby:

- rysowanie emocji, a właściwie szybkie „bazgranie” po kartce;
- zwijanie, gneczenie kartki i ewentualne mocne wrzucenie jej do kosza;
- zaciskanie pięści;
- wykonanie zółwika (położenie się na podłodze i zwinięcie się w kłębek);
- liczenie do dziesięciu;
- wykonanie kilku przysiadów lub uprawianie sportów np. jazda na rowerze;
- przytulenie się do kogoś bliskiego lub do maskotki;
- zjedzenie czegoś słodkiego;
- słuchanie muzyki.



Tak więc mamy dowody na to, że przedszkolaki z grupy XIV i XV potrafią odczytywać emocje i znają sposoby radzenia sobie z nimi.

Podobne warsztaty zostaną przeprowadzone w najbliższym czasie w grupie VIII i IX. Jesteśmy pewni, że pomogą naszym wychowankom lepiej zrozumieć siebie i innych.

Opracowała I.F.