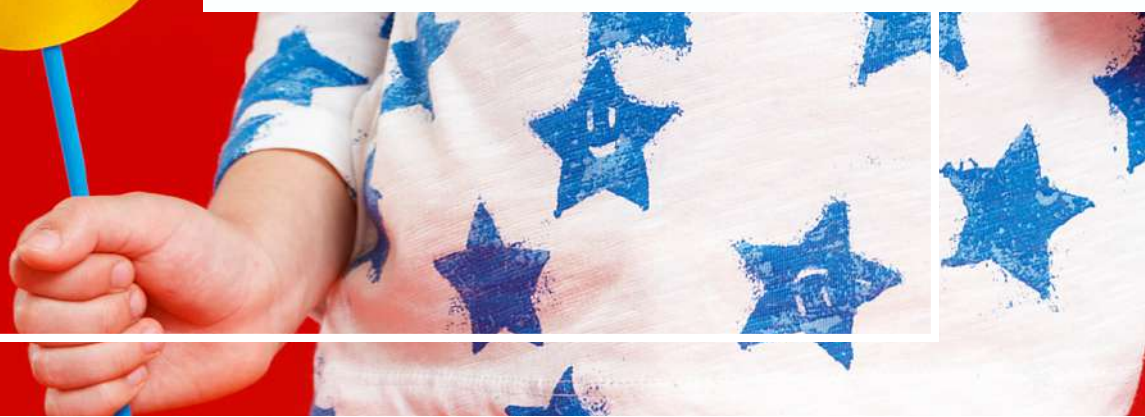


*E-book o emocjach dzieci w wieku przedszkolnym*



**Jak mądrze  
wspierać emocje  
dziecka?**



# Realizatorzy programu:



## **Warszawa:**

Gruntownia Centrum Dobrych Szkoleń  
gruntownia.pl  
ul. Prałatońska 6/138  
03-510 Warszawa  
tel. 514 738 413



## **Kraków:**

Karimba Teatr Drama Arteterapia  
karimba.pl  
ul. Kalwaryjska 26/6  
30-504 Kraków  
tel. 534 324 000



## **Realizacje ogólnopolskie:**

Centrum Działań Profilaktycznych  
cdp-szkolenia.pl  
ul. Kościuszki 39  
32-200 Wieliczka  
tel. 12 251 61 04

**Autorki publikacji:** Maria Maruszczuk, Wioletta Szuba, Aleksandra Stolarska,

Marta Ryś, Anna Mikucka

**Korekta:** Aneta Matyjaszek

Bardzo prosimy Cię o szacunek dla naszej pracy. Publikacja ta ani żadna jej część, nie może być udostępniana, publikowana w internecie, przedrukowywana na inny użytek niż własny, ani w żaden inny sposób reprodukowana w środkach masowego przekazu bez pisemnej zgody Gruntownia Centrum Dobrych Szkoleń Maria Maruszczuk lub Karimba Wioletta Szuba.

Dziękuję za to, że uczciwie korzystasz z tego e-booka!

# Słowo wstępne do rodziców

Oddajemy do Waszych rąk opracowanie o bardzo ważnej funkcji życiowej każdego człowieka – **o emocjach**. Publikacja ta jest uzupełnieniem programu realizowanego w przedszkolu Twojego dziecka.

**Poruszające Bajki o Emocjach to program rekomendowany** dedykowany dzieciom w wieku od 4 lat. Jego celem jest wspieranie rozwoju emocjonalnego dzieci, by wyrastały na osoby rozumiejące siebie i innych.

Zależy nam, by w ten program angażowały się nie tylko dzieci, ale także ich wychowawczynie oraz Wy – rodzice i opiekunowie. Dzięki temu wszystkie osoby znaczące dla dziecka mogą pomagać mu w rozumieniu emocji oraz wyrażaniu ich i radzeniu sobie z nimi.

Dlaczego jest to takie ważne? **Ponieważ środowisko kształtuje dzieci i im więcej osób otwarcie mówi o swoich emocjach, tym łatwiej dziecku zrozumieć otaczający je świat, a także siebie samego.**

Dlatego właśnie powstała ta publikacja. By połączyć nas wszystkich we wspólnym działaniu.

Wiemy, że Wy, rodzice, macie wiedzę i intuicję, jak wspierać swoje dzieci. My chcemy Wam w tym pomóc.

Podczas lektury e-booka "Jak mądrze wspierać emocje dziecka?" zdobędziecie też konkretną wiedzę i poznacie wskazówki dotyczące tego, jak ją wykorzystać w codziennych sytuacjach. Po co?

## **A) Żeby uwolnić czas.**

Czytanie książek parentingowych jest wspaniałe, ale jest tego tak dużo, że czasami trudno się zdecydować. Tutaj jest podane to, co najważniejsze.

## **B) Żeby dać wyselekcjonowaną, praktyczną wiedzę i wskazówki.**

To ułatwi dogadanie się z dzieckiem. Znajomość i zrozumienie pewnych zachowań pomaga na nie reagować.

## **C) Żeby zrozumieć swoje własne emocje i doświadczyć, jak one wpływają na relację z dzieckiem.**

Jeśli chcesz lepiej rozumieć zachowania swojego dziecka, jesteś na początku drogi świadomego rodzicielstwa i potrzebujesz praktycznej wiedzy o tym, jak dbać o rozwój emocjonalny dziecka, ten e-book jest dla Ciebie.

"Jak mądrze wspierać emocje dziecka?" jest **efektem pracy wielu osób**, które od lat tworzą i poddają ciągłej ewaluacji program Poruszające Bajki o Emocjach. To oprócz autorek publikacji — Marii Maruszczyk, Wioletty Szuby, Marty Ryś, Aleksandry Stolarskiej, Anny Mikuckiej, to także praca trenerów i trenerek.

W tekście dla ułatwienia użyta została forma żeńska, ponieważ przeważnie naszymi odbiorcami są kobiety. Jednak przedstawione tu informacje dotyczą zarówno nauczycieli, jak i nauczycielek, matek i ojców.

**Życzymy Ci powodzenia w zgłębianiu fascynującego świata emocji i lepszego rozumienia własnego dziecka.**

*Wioletta Szuba*

**Wioletta Szuba**

Arteterapeutka, trenerka dramy, autorka bajek  
Właścicielka Karimby



*Maria Maruszczyk*

**Maria Maruszczyk**

Psycholog, psychoedukatorka, autorka bajek  
Właścicielka Gruntowni

# Autorki ebooka

## Maria Maruszczyk



Psycholog, absolwentka Szkoły Warsztatu i Treningu Psychologicznego INTRA, Szkoły Dramy Stosowanej STOP-KLATKA, Kursu Teatru Forum Drama Way oraz rocznego Kursu Interpersonalnego i Podstaw Pomagania w Centrum Counsellingu Gestalt w Krakowie. Działa w obszarze psychoedukacji i dramy stosowanej dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Właścicielka Gruntowni Centrum Dobrych Szkoleń.

## Wioletta Szuba



Trenerka dramy, absolwentka polonistyki i kulturoznawstwa UJ, Studium Terapii przez Sztukę, studiów podyplomowych z arteterapii, także Szkoły Trenerów Dramy oraz Kursów Teatru Zaangażowanego Społecznie Drama Way. Autorka i realizatorka projektów społecznych w obszarze przeciwdziałania dyskryminacji. Prowadzi warsztaty psychoedukacyjne z zakresu profilaktyki i komunikacji. Właścicielka firmy Karimba Teatr Drama Arteterapia.

## Aleksandra Stolarska



Psycholog i pedagog, absolwentka UKSW oraz Szkoły Warsztatu i Treningu Psychologicznego INTRA. Doświadczenie zdobywała pracując w organizacjach NGO. Prowadziła warsztaty o tematyce motywacji, mnemotechnik, komunikacji, blended learning, grywalizacji, twórczości, przedsiębiorczości. Współpracowniczka Gruntowni.

## Marta Ryś



Pedagog, absolwentka Szkoły Trenerów STER oraz Szkoły Dramy Stosowanej STOP-KLATKA. Trenerka na warsztatach profilaktycznych i treningach umiejętności społecznych. Analizuje potrzeby grupy i organizacji w paradygmacie systemowym, a w pracy z ludźmi - poza technikami dramowymi - wykorzystuje gry i techniki plastyczne.



## Anna Mikucka

Psycholog. Autorka relaksacji w e-booku. Ukończyła Szkołę Treningu i Warsztatu Psychologicznego Ośrodka Pomocy i Edukacji Psychologicznej INTRA. Doświadczenie trenerskie zdobywała przy projektach antydyskryminacyjnych, profilaktycznych i edukacyjnych skierowanych do grup dzieci i młodzieży, ale też wychowawców klas i rodziców

# Spis treści

---

1

## **Założenia naszej pracy**

Dowiedz się, jak pracujemy, co robimy i dlaczego.

2

## **Emocje**

Po co nam emocje? Jak korzystać z ich siły?

3

## **Frustracja**

Jak uczyć dziecko cierpliwości i czekania na swoją kolej?

4

## **Złość**

Jak radzić sobie ze złością? Po co się złościć?

# Spis treści

---

5

## **Smutek**

Jak opiekować się smutkiem dzieci?

6

## **Wstyd**

Jak zachęcać dzieci do samodzielności?

7

## **Strach**

Jak pomóc dziecku przeżyć lęki rozwojowe?

8

## **Wdzięczność i rozczarowanie**

Jak pomóc dziecku przełamać  
rozczerowanie?

# Spis treści

---

9

## **Zazdrość**

Co robić, kiedy przychodzi zazdrość?

10

## **Duma**

Jak pomagać dziecku być z siebie dumnym?

11

## **Radość**

Po co nam radość?

12

## **Realizatorzy programu**

Zobacz, kto prowadzi zajęcia z Twoimi dziećmi.





## Założenia naszej pracy

---

Podczas naszych zajęć korzystamy z metody **dramy stosowanej** (ang. applied drama), która bazuje na naturalnej skłonności ludzi do wcielania się w inne postacie, kamuflowania się, udawania, wyobrażania i tworzenia. Nie trzeba być aktorem, aby korzystać z jej dobrodziejstw. Używając naszej wrodzonej skłonności do grania, pod bezpiecznym płaszczem roli, uczestnicy mogą poznawać swoje sposoby reagowania w różnych sytuacjach, ale przede wszystkim odkrywać nowe, nieznanne ścieżki działania. Tym drama różni się od scenek. Jest improwizacją angażującą uczestników poprzez konflikt, w którym biorą udział.

Za umiejętność spontanicznego odgrywania odpowiedzialne są m.in. neurony lustrzane (MNS – mirror neurons system). Badania nad nimi pokazały, że już obserwowanie danej czynności powoduje, że nasz mózg reaguje tak, jakbyśmy sami ją wykonywali (Rizzolatti i inni, 2006). Kiedy patrzymy na kogoś, kto się uśmiecha, w naszym mózgu aktywują się dokładnie te same struktury odpowiadające za mimikę twarzy. Nie musimy od razu odwzorowywać tej reakcji ani nawet być jej świadomi. **Wystarczy, że jesteśmy widzami, a już angażujemy się w cudze działanie.** Dzięki temu uczy się przez obserwację (Bandura, 1962). Drama, wykorzystując fikcyjne sytuacje, jest skuteczną metodą nauki zachowań, co potwierdziły międzynarodowe badania DICE.

Jak silne jest wchodzenie w rolę, doskonale pokazał sławny eksperyment Zimbardo (1971; w: Meyer, 2007). Wystarczyło, że studenci założyli strój więźnia lub strażnika, żeby zachowywać się w sposób odpowiedni do roli, jaką im losowo przypisano. Oczywiście jest to przykład ekstremalny, jednak w codziennym życiu to działa podobnie - **mimowolnie odgrywamy swoje role.** Czasami jest to dla nas wygodne, ale bywa też źródłem konfliktu i cierpienia.



Skąd bierze się ta umiejętność? Z ewolucji. Każdy z nas ją posiada. Szczególnie **dobrze sprawdza się w pracy z dziećmi w wieku szkolnym i przedszkolnym**. W tym momencie rozwojowym dzieci samoistnie wchodzą w role, bawiąc się w dom, przedszkole, odkrywców skarbów, wojowników. Dzięki temu instynktownie przyuczają się do późniejszego życia, w którym wykorzystają nabyte podczas zabawy umiejętności, tj. współpraca, rozwiązywanie konfliktów, obrona swojego zdania. Poznają też właściwe sposoby zachowania w codziennych sytuacjach, tj. podawanie i jedzenie obiadu, pieczenie, podawanie lekarstw itd.

Drama zatem jest symulacją życia. Augusto Boal powiedział:

**„Nieważne, że działanie jest fikcyjne. Ważne, że to działanie”.**

I jest to prawda. Jak wcześniej przedstawiono, nasz mózg nie widzi wielkiej różnicy między tym, co prawdziwe i nieprawdziwe. Działa zawsze tak samo. I to jest klucz do skuteczności dramy.

Poprzez program **Poruszające Bajki o emocjach wspieramy inteligencję emocjonalną** dzieci. Warto zatem nakreślić, czym ona jest dokładnie.

Według jej badaczy, to **“zdolność poznawcza do rozumienia emocji swoich i cudzych oraz umiejętne zastosowanie jej w życiu społecznym”** (Mayer, Salovey i Caruso, 2004). W dzisiejszym świecie ważna jest umiejętność skutecznej współpracy, podczas której kluczowe jest zarządzanie swoimi odczuciami i rozumienie emocji innych osób. To ma wpływ na to, jak radzimy sobie w kryzysie. Obecnie to bardzo ceniona cecha na rynku pracy. Unia Europejska w ramach strategii *life long learning* ujęła dziewięć kluczowych kompetencji, które sprzyjają rozwojowi gospodarki i poprawiają dobrobyt ludzkości. Powinny one charakteryzować każdego Europejczyka, który chce być konkurencyjny na rynku pracy. Należą do nich m.in.: kompetencje interpersonalne, międzykulturowe i społeczne, gdzie główną rolę odgrywa **empatia**, która z kolei **wspiera rozwój inteligencji emocjonalnej**.

Zatem wspierając kompetencje emocjonalne swoich dzieci, budujemy im lepszą przyszłość, również tę zawodową.



W naszych **bajkach, w których biorą udział dzieci, dużą rolę odgrywa narracja.** Wprowadza ona uczestników w wyobrażony świat, w którym widzą siebie i innych jako bohaterów opowieści. Pomaga to słuchaczom rozpoznać własne uczucia. Pozwala też spojrzeć na własne doświadczenia z innej perspektywy. Dotyczy to także przeżyć dzieci i ich odczuć w różnych sytuacjach. Opowieść to także bodziec do porównywania się i znajdowania odpowiedzi na swoje pytania czy wątpliwości.

Żeby opowieść była dla dzieci atrakcyjna i uruchamiała emocje, muszą **identyfikować się z bohaterem.** Potwierdzają to badania naukowe (Ekman i Davidson, 1999). Dlatego też nasze bajki są tak łatwo zapamiętywane - **dotyczą bowiem problemów dzieci.**

Moment, w którym przedszkolaki mogą wypowiedzieć się w fikcyjnej opowieści jako jej bohaterowie, jest punktem wyjścia do zmiany postaw. Podczas zajęć komunikują się więc z dwóch pozycji: **jako bohaterowie bajki**, a następnie - po wyjściu z roli - **w swoim własnym imieniu.** Sprzyja to utrwaleniu wiedzy, jaką zdobyły podczas słuchania dramowych bajek oraz ułatwia im zastosowanie tej wiedzy w ich własnym życiu.

## **BIBLIOGRAFIA**

- Bandura, A. (1962). Social Learning through Imitation. University of Nebraska Press: Lincoln, NE.
- P. Ekman i R. J. Davidson, Natura emocji, GWP Gdańsk 1999.
- Kto rzuca kostką? Badania DICE  
<http://www.dramanetwork.eu/file/Kto%20rzuca%20kostka1.pdf>
- Myer, D. G. (2007). Exploring Social Psychology. The McGraw – Hill Companies: New York.
- Mayer J.D, Salovey P., Caruso D.R., Emotional Intelligence: theory, findings and implications. Psychological Inquiry, 15, 2004, s. 197-215.
- Rizzolatti, G., Fogassi, L., Gallese, V. (2006). Mirrors in the Mind. Scientific American.  
[http://www.utexas.edu/cola/depts/english/\\_files/pdf/Mirrors\\_in\\_the\\_Mind.pdf](http://www.utexas.edu/cola/depts/english/_files/pdf/Mirrors_in_the_Mind.pdf)

# 2

## Bajka



### o niebieskowłosej dziewczynce, która nie wiedziała, co to są emocje

**Podczas naszego pierwszego warsztatu, zapraszamy dzieci do przeniesienia się do wioski Kokoriko,** gdzie żyją szczęśliwi mieszkańcy. Kochają swoją pracę i są bardzo dumni z tego, co robią. Są szewcami, kowalkami, mistrzami cukiernictwa, a także rozpalaczkami ognia. Jednak kiedy pada deszcz i muszą siedzieć w domu, smucą się bardzo, bo nie mogą się odwiedzać. Czasami czują ogromną złość, bo grad niszczy im kwiaty w ogrodzie. Tworzenie sztuki — pisanie wierszy, malowanie obrazów czy rzeźbienie posągów przynosi im ulgę i przyjemność, jednak wstydzą się pokazywać swoje dzieła.

Kiedy nad wsią zaczyna krążyć smok, jej mieszkańcy uciekają wystraszeni. Gdy odlatuje, wychodzą na plac i tańczą z radości.

We wsi mieszka również dziewczynka o niebieskich włosach. Ma na imię Kalimba. Nie wie, co czuje i nawet nie wie, jak to nazwać. Czy mieszkańcy wioski Kokoriko pomogą Kalimbie nazwać jej uczucia? Czy dziewczynka wreszcie dowie się, co to są emocje?



Zapytaj swoje dziecko, czy odwiedziło już wioskę Kokoriko i jaki był dalszy ciąg historii. Dowiedz się, jakie uczucie najczęściej towarzyszy Twojemu dziecku. Podziel się także swoimi przeżyciami. Przeczytaj, po co nam emocje.

# Emocje

## wprowadzenie

Czasami zapominamy, że emocje dostarczają nam cennych informacji o nas samych, naszej relacji z innymi, że mają nas chronić i zapewniać przetrwanie.

**Strach** ma na celu podjęcie walki lub ucieczki w sytuacji zagrożenia. **Złość** pozwala chronić nasze granice i stanowczo mówić NIE, gdy ktoś nas krzywdzi.

**Optymizm** ułatwia podejmowanie wyzwań. **Wstyd** normuje zasady panujące w społeczeństwie. Zazdrość informuje, co jest dla nas ważne. **Radość** podtrzymuje satysfakcjonujące działania i wskazuje, jakie czynności powinniśmy podejmować w przyszłości. **Smutek** budzi współczucie i chęć opieki nad nami, sprowadza pocieszycieli i przyjaciół, aby nam pomóc. **Duma** nagradza za wykonane działanie. Wdzięczność buduje relacje z tymi, dla których stajemy się ważni.

### Wszystkie emocje są potrzebne!

Powszechnie panuje przekonanie o pozytywnych i negatywnych emocjach. Jednak bez względu na to, jak je oceniamy, to cenne źródło informacji o życiu społecznym i o naszych potrzebach, tj. niezależność (gniew), przynależność (wstyd), posiadanie relacji (radość, wdzięczność). Niektóre są przyjemniej przeżywane, tj. zadowolenie czy euforia, inne zaś - określane błędnie jako negatywne, tj. wstyd, niepokój, mogą powodować ból fizyczny zaciśniętego gardła lub ucisku w żołądku.

Niestety, zdarza się tak, że pokazywanie trudnych emocji staje się źródłem cierpienia. Czasami jest to wynik postrzegania danych uczuć jako zakazanych. Ma to swoje odzwierciedlenie w języku, np. w powiedzeniu: „Złość piękności szkodzi”. Mówiąc tak, utrwalamy podejście, że wyrażanie tego uczucia zagraża dziewczynkom. Podobnie, kiedy mówimy: „Chłopaki nie płaczą”.

Przekonania te utrwalają pewne schematy działania, które blokują przeżywanie uczuć. To z kolei negatywnie wpływa na zdrowie osoby.

Z drugiej strony, niepohamowane okazywanie swoich przeżyć również może prowadzić do trudnych sytuacji. Niekiedy zazdrość może zamienić się w zawiść i w efekcie nadszarpnąć nasze relacje z bliskimi. Niepohamowany gniew może doprowadzić do krzywdy drugiego człowieka.

Nieutulony smutek niechybnie prowadzi do depresji, wycofania się z życia i cierpienia. Dlatego tak ważne jest, aby prawidłowo – zdrowo, z korzyścią dla siebie i innych – wyrażać swoje emocje.

Jak to robić? Przede wszystkim **nazywać stany**, jakie aktualnie przeżywamy. Kiedy pojawia się w nas uczucie, ale nie wiemy, co to jest, trudno nam odczytać swoje potrzeby. W takich sytuacjach dzieci, ale i dorośli “odgrywają swoje emocje w działaniu” (acting-out). Oznacza to, że nieświadomione emocje, np. gniew, żal mogą powodować uderzenie w stolik, krzesło albo innego człowieka. Nie jest to konstruktywne rozwiązywanie problemu - może prowadzić do jeszcze większego cierpienia dziecka, jak i osób z jego otoczenia. Może zostać odrzucone i wykluczone z grupy.

Dlatego tak ważne jest budowanie słownika emocji wśród dzieci, żeby odróżnić np. niepokój od strachu i lęku. Im bogatsze słownictwo, tym większa szansa na precyzyjne komunikowanie swoich uczuć i dochodzenie do porozumienia m.in. ze swoimi potrzebami.

## **DZIECIĘCA INSTRUKCJA OBSŁUGI EMOCJI JAK POMÓC DZIECIOM NAZYWAĆ I WYRAŻAĆ EMOCJE?**



### **Wskazówka 1. Jak najczęściej odzwierciedlaj emocje dziecka.**

Kiedy widzisz, że jest czerwone ze złości, powiedz: „Widzę, że się złościś”. Możesz również zapytać: „Czy jesteś wściekły/a?”. Dotyczy to również emocji, które są łatwiejsze w przeżywaniu, np. radość, duma, satysfakcja. Pomoże to dziecku wyrażać je w przyszłości, bo dzięki Tobie nauczy się je nazywać.



### **Wskazówka 2. Nazywaj swoje emocje.**

Nie jest to wcale proste. Mamy zakodowane, że mówienie o swoich uczuciach to coś wstydlivego. Staraj się rozróżniać np. niepokój od zatrwożenia. Mów, że czujesz satysfakcję z wykonanego zadania lub zadowolenie.

Poniżej zamieszczamy przykładową listę emocji, z której możesz skorzystać.

LĘK	ZŁOŚĆ	RADOŚĆ	SMUTEK	INNE
trwoga niepokój lęk przerażenie panika obawa niepewność bojaźliwość nieśmiałość podejrzliwość powściągliwość zagubienie wahanie popłoch	wzburzenie frustracja nienawiść irytacja wściekłość gniew zdenerwowanie podrażnienie zniecierpliwienie zacierzewienie oburzenie niechęć pogarda mściwość desperacja furia uraza szal	euforia błogość podniecenie szczęście rozbawienie entuzjazm zadowolenie zachwyty wdzięczność wesołość ekscytacja sympatia życzliwość satysfakcja odprężenie ożywienie serdeczność czułość ulga	zawód gorycz rozpacz żal melancholia zmartwienie przybicie depresja apatia żałoba przygnębienie ból zranienie przygaszenie	wstyd poczucie winy zakłopotanie zdziwienie wstręt tęsknota dyskomfort rozczarowanie trauma upokorzenie poczucie bezpieczeństwa poczucie własnej wartości, poczucie: niższości, straty, krzywdy odrzucenia, żałoby. Obojętność skrępowanie zazdrość ulga troska bezsilność amok niezadowolenie akceptacja miłość ufność oszołomienie



### **Wskazówka 3. Słownik emocji.**

Twoje dziecko powinno przynieść do domu Tablicę Pomiaru Nastroju. Jeśli jej nie masz, pobierz ze strony kursu. Staraj się mieć ją pod ręką. Kiedy widzisz, że Twoje dziecko coś przeżywa, pokaż mu Tablicę z prośbą, aby wskazało buzią najlepiej obrazującą to, jak się czuje. Rozszerzy to jego słownik i pogłębi umiejętność identyfikacji sygnałów z ciała z daną emocją.

## **BIBLIOGRAFIA**

- Bloomquist M. L., Treningu Umiejętności dla Dzieci z Zachowaniami Problemowymi. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków, 2011.
- Ciarrochi J., Czym jest inteligencja emocjonalna i czemu służy? Konfrontacja dwóch światopoglądów, [w:] Śmieja i Orzechowski, Inteligencja emocjonalna. Fakty, mity, kontrowersje.., Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2008.
- Ekman P., Emocje ujawnione. Odkryj, co ludzie chcą przed Tobą zataić i dowiedz się czegoś więcej o sobie, Wydawnictwo Sensus 2011.



# Pytania

---

## Zastanów się nad nimi



Jak często rozmawiasz z dzieckiem o jego emocjach? Jak to wygląda?



Czy mówisz mu o swoich przeżyciach i uczuciach? Jakie są powody, że to robisz lub tego nie robisz?



Czy jest jakaś emocja, której nie lubisz i nie akceptujesz? W jakich sytuacjach się pojawia? Jak reagujesz, gdy tę emocję czują inni, bliscy Tobie ludzie? Zapytaj partnera, jak reaguje, kiedy przeżywasz tę nielubianą emocję?



Czy są emocje, które przeżywa Twój partner, a Ty nie akceptujesz, nie lubisz, boisz się ich? Jakie?



Zastanów się, czy w Twoim rodzinnym domu była przestrzeń na pokazywanie emocji i uczuć. Jak chcesz, żeby wyglądało to w Twoim własnym domu?



RELAKSACJE

# RELAKS Z KALIMBĄ

Wybierz odpowiedni moment na relaksację.  
Może, kiedy dziecko potrzebuje odpoczynku i wyciszenia?  
Wykonuj z nim zaproponowane ćwiczenia.

Usiądź wygodnie. Oprzyj się o coś plecami albo połoń się powoli na podłodze, tak, żeby było Ci wygodnie i żebyś nie dotykał kolegów ani koleżanek. Zapraszam Cię do pierwszej podróży, którą odbędziemy razem. Zamknij powoli oczy. Jedną rączkę połoń na klatce piersiowej, drugą niżej, na brzuszku między żebrami. Weź głęboki oddech. Zrób wdech nosem. Poczuj, jak Twój brzusek się unosi i podnosi się na nim rączka. Powoli wypuść powietrze ustami. Znowu powoli nabierz powietrze nosem i wypuść spokojnie buzią. Znowu nabierz powietrze nosem. Poczuj, jak twój brzusek unosi się pod rączką i wypuść powietrze buzią.

Powtórz to razem ze mną jeszcze kilka razy.

Głęboki wdech nosem i powoli wypuść powietrze buzią, tak jakbyś zdmuchiwał świeczkę.

Znowu głęboki wdech nosem i powoli wypuść powietrze buzią. Zwróć uwagę na to, jak podnosi się tylko twój brzusek, kiedy rączka na klatce piersiowej się nie rusza. Z każdym wydechem czujesz, jak Twoje ciało opuszcza napięcie, zdenerwowanie. Robisz się coraz bardziej odprężony, zrelaksowany i wypoczęty. Oddychaj spokojnie, nigdzie się nie spieszysz.

Wyobraź sobie teraz, że Twoja podróż zaczyna się na pięknej polanie otoczonej wysokimi drzewami. Słyszysz, jak cicho i łagodnie szumi wiatr w koronach drzew. Twoje ciało jest zrelaksowane, a ty ciągle spokojnie oddychasz. Twój brzusek podnosi się i opada. Przed sobą widzisz wioskę, którą już znasz. Są tam małe chatki i piękne kwiaty. To wioska Kokoriko, gdzie mieszkali szewcy i fryzjerzy, opiekunowie ognia i cukiernicy. Przejdź się po niej.

Weź głęboki wdech nosem. Poczuj zapach otaczających Cię kwiatków i wypieków z cukierni, kiedy przed nią przechodzisz. Widzisz małą dziewczynkę, która macha do Ciebie. Dziewczynka z niebieskimi włosami. Wiesz, że to Kalimba.

Ciesz się, że cię widzi. Ma ze sobą instrument, jeden z tych, które poznałeś ostatnio w wiosce Kokoriko. Jest piękny, ciekawy. Przyjrzyj mu się. Jaki ma kształt? Czy pamiętasz, jak się nazywa? Jaki wydaje dźwięk? Przed domkami Kokoriko leżą odłożone bezpiecznie instrumenty mieszkańców. Są tu kubki burzowe, kije deszczowe, bębny i pięknie zdobione marakasy. Przechadzając się z Kalimbą, możesz im się przyjrzeć, delikatnie dotknąć. Przez cały czas spokojnie, równo oddychaj.

Powoli nabierz powietrza nosem i równie powoli wypuść je ustami. Słyszysz dźwięk stukania z kowalskiego zakładu „stuk, puk, stuk-puk”. To kowale wyrabiają swoje piękne wyroby. Oddychaj spokojnie. Mijając witrynę zakładu, szewskiego, widzisz najpiękniejsze buty, jakie możesz sobie wyobrazić. Ale nadchodzi czas powrotu.

Policzę teraz powoli od 10 do zera, a kiedy skończę i powiem “zero”, otworzysz powoli oczy.

## o Dyziu górniku, któremu ciężko było czekać na swoją kolej

**Podczas naszego warsztatu, zapraszamy dzieci do przeniesienia się do kopalni.**

Razem ze swoimi kolegami i koleżankami pracuje tam Dyzio. Kopie tunele, szukając cennych kruszców – kamieni, soli, węgla. Praca nie jest prosta i wymaga od górników przestrzegania panujących zasad. Aby wyjechać na powierzchnię, korzystają z wąskiej windy, do której może wejść tylko jedna osoba. Dlatego wszyscy ustawiają się w rzędzie i spokojnie czekają na swoją kolej. Muszą dbać przy tym o porządek i kolejność, ponieważ nikt nie chce zostać na noc pod ziemią. Mimo tego Dyzio nie może wytrzymać i próbuje wejść do windy przed innymi.

4 grudnia górnicy obchodzą swoje święto – Barbórkę. Tego dnia zakładają galowe mundury, czapki z kolorowymi pióropuszcami i urządzają defilady, w czasie których maszerują przez miasto i grają na instrumentach swój górniczy hymn. Aby defilada się udała, Dyzio wraz z kolegami i koleżankami górnikami spotyka się przed Barbórką na próbach orkiestry. Ma swój ulubiony instrument, jednak tym razem dostał go ktoś inny. Będzie więc musiał uzbroić się w cierpliwość i poczekać, aż inni poćwiczą grę. Czy uda mu się opanować swoją niecierpliwość? Jak tego dokona?

Zapytaj swoje dziecko, co znalazło w podziemnych tunelach, a także jak Dyzio poradził sobie z frustracją. Dowiedz się, jak Twoje dziecko radzi sobie z czekaniem na swoją kolej. Może masz swoje sprawdzone sposoby na frustrację? Przeczytaj także, po co nam to uczucie.



# Frustracja

## wprowadzenie

Umiejętność czekania na swoją kolej u dzieci wynika ze zdolności do samokontroli. Jest ona tłumaczona jako umiejętność kontrolowania swoich emocji i zachowań. Jej rozwój przebiega etapami. Choć niektóre teorie rozwoju psychicznego dziecka mówią o tym, że faza egocentryzmu, czyli nieumiejętności przyjęcia innego niż swój punktu widzenia,

wczucia się w stany mentalne innych osób, trwa nawet do 7. roku życia (por. koncepcja rozwoju intelektualnego J. Piageta), to jednak według badań, początków samokontroli można upatrywać już około 10. miesiąca życia. Najbardziej intensywny jej rozwój przypada na około 3. rok życia. W tym okresie jest on wspomagany przez zdobywanie wiedzy o sobie samym, budowanie poczucia własnej wartości oraz dążenie do niezależności.

Jednym z przejawów samokontroli jest **cierpliwość**, czyli umiejętność odraczania przyjemności (nagrody). Cierpliwość nie jest cechą wrodzoną, choć w pewnym stopniu zależy ona od osobowości i temperamentu. Dowiedziono także, że na gotowość do odraczania gratyfikacji ma wpływ stopień zaufania dziecka do osoby, która tego od niego wymaga. Niemniej jednak trudności z czekaniem u dziecka mogą wynikać z tego, że nie są one przyzwyczajone do tego typu oczekiwań.

Przez pierwsze lata swojego życia maluch skupia na sobie całą uwagę rodziców i otoczenia. Rodzice niemal natychmiast reagują na każdy jego płacz, starając się zaspokoić jego potrzeby. Gdy więc wkracza w wiek przedszkolny, może okazać się, że nie ma doświadczenia w cierpliwości i musi się jej nauczyć.

Ponadto w tym okresie zaczyna rozwijać się u dziecka orientacja w czasie. Ujawnia się ona w uświadamianiu sobie kolejności występowania zdarzeń, umiejętności ich przewidywania, w ocenianiu czasu ich trwania, a także w znajomości i używaniu konstrukcji specyficznych dla wyrażania relacji czasowych.

**Trzylatki** dobrze rozumieją znaczenie słów „wczoraj” i „dzisiaj”, natomiast **czterolatki** różnicują „wczoraj”, „dzisiaj” i „jutro”. **Pięciolatki** i **sześciolatki** wykazują dobrą orientację praktyczną w zakresie relacji droga-prędkość-czas. Nie oznacza to jednak, że mają one pełną świadomość upływu czasu i rozumieją dobrze, co to znaczy „począkać 5 minut”.



W eksperymencie prowadzonym przez Waltera Mischela na Uniwersytecie Stanforda (tzw. Test Marshmallow) dowiedziono, że poinformowanie dziecka o czasie oczekiwania (5 lub 15 minut) nie ma znaczenia, ponieważ cztero i pięcioletki nie jest jeszcze w stanie zrozumieć takich różnic. I chociaż zwykle już 2–3 letnie dziecko będzie w stanie podporządkować się prośbie, by „chwilę poczekało”, to jednak wynika to raczej z jego chęci współpracy niż ze świadomości upływu czasu.

U dziecka przeżywającego trudności w tym zakresie, problemy z samokontrolą często przybierają formę nieposłuszeństwa wobec rozsądnych poleceń wydawanych przez dorosłych, powszechnie akceptowanych reguł lub trudności w radzeniu sobie z gniewem. Są to potencjalnie poważne problemy, ponieważ dzieci, które stale przejawiają tego rodzaju zachowania, mają kłopot z adaptacją do warunków szkolnych w późniejszym wieku. W efekcie mogą pojawić się u nich zachowania przestępcze lub problemy emocjonalne. Jeśli dziecko ma opanować zadania rozwojowe w sferze samokontroli, musi być najpierw kontrolowane z zewnątrz przez rodziców i opiekunów (słuchać poleceń i przestrzegać reguł), a następnie stopniowo dojrzeć do kontroli wewnętrznej (radzenia sobie z silnymi emocjami i popędami). Warto podkreślić, że rozwój samokontroli zależy także od umiejętności społecznych i emocjonalnych. Dziecko, które uczy się, jak utrzymywać prawidłowe relacje z innymi i wyrażać swoje uczucia, a ponadto wzrasta w atmosferze szacunku, dotrzymywania słowa i przestrzegania reguł w relacjach z dorosłymi, będzie przejawiać lepszą samokontrolę i większą gotowość do oczekiwania na nagrodę.

## **DZIECIĘCA INSTRUKCJA OBSŁUGI SAMOKONTROLI JAK UCZYĆ DZIECKO CIERPLIWOŚCI?**



### **Wskazówka 1. Obietnice.**

W rozwoju samokontroli i nauce cierpliwości ważna jest **konsekwencja**. Podstawowym zadaniem dla rodziców i opiekunów jest uświadomienie dziecku, że warto było czekać. Jeśli więc maluch otrzymał od nas komunikat: „Poczytam z Tobą książkę, gdy skończę wieszać pranie”, to właśnie tak powinniśmy postąpić. W innym przypadku zaufanie dziecka zostanie zachwiane, a tym samym przy następnej okazji może ono domagać się spełnienia swojej prośby natychmiast, co często jest odbierane jako przejaw niecierpliwości.



## Wskazówka 2. Upływ czasu.

Kolejną ważną kompetencją będzie kształtowanie poczucia upływu czasu. Warto w tym celu wykorzystać minutnik. Jeśli obiecaliśmy dziecku, że wyjdziemy na spacer za 15 minut, można na ten czas ustawić urządzenie i zachęcić malucha do śledzenia upływu czasu. U młodszych dzieci, niepotrafiących liczyć lub niemających świadomości liczby, nauka oczekiwania na nagrodę może opierać się na sekwencjach zdarzeń lub obiektów, np. "Gdy miniemy sklep, stację benzynową i przejedziemy przez duże skrzyżowanie, dojedziemy do cici" lub „Będiesz mógł się pohańcać, gdy skończy chłopiec w spodenkach w kratkę i dziewczynka w czerwonej bluzce, którzy stoją przed nami w kolejce”.

## BIBLIOGRAFIA

- M. L. Bloomquist, Trening umiejętności dla dzieci z zachowaniami problemowymi. Podręcznik dla rodziców i terapeutów, Kraków 2011.
- B. Harwas-Napierała, J. Trempała, Psychologia rozwoju człowieka, Warszawa 2000.
- A. Grządkowska, M. Pietrzak-Kurzac, P. Rusiak, Umiejętności społeczne dzieci, Warszawa 2006.
- B. Zakrzewska, Każdy przedszkolak dobrym uczniem w szkole, Warszawa 2003.
- W. Mischel, Test Marshmallow. O korzyściach płynących z samokontroli, Sopot 2015.
- J. Juul, Twoje kompetentne dziecko, Podkowa Leśna 2011.
- A. Kołakowski, A. Pisula, Sposób na trudne dziecko, Sopot 2012.

# Pytania

---

## Zastanów się nad nimi



Jak reagujesz, kiedy długo na coś czekasz? Jakie uczucia się w Tobie pojawiają?



Jak reagujesz, kiedy czekasz aż Twoje dziecko np. założy ubranie, włoży buty, zje obiad? Czy wyręczasz je wtedy? Jak komentujesz całe zdarzenie? Jakie uczucie pojawia się w Tobie, kiedy czekasz, aż dziecko coś zrobi?



Czy potrafisz odraczać przyjemności, przyjmując postawę "na początku obowiązki, a później przyjemności"? A może załatwianie spraw zostawiasz na ostatnią chwilę? Jak Twój sposób funkcjonowania wpływa na całą rodzinę?



Jeśli czegoś potrzebujesz, pozwalasz dziecku na dokończenie zabawy czy raczej oczekujesz, że zrobi to natychmiast?



RELAKSACJE

# RELAKS Z DYZIEM

Wybierz odpowiedni moment na relaksacje.

Może, kiedy dziecko potrzebuje odpoczynku i wyciszenia?

Wykonuj z nim zaproponowane ćwiczenia.



Położ się wygodnie, tak, żeby Twoja głowa i plecy mięciutko leżały na podłodze, czy dywanie.

Jest Ci dobrze i miło.

Poczuj, jak Twoja głowa robi się ciężka i śpiąca. Twoje rączki robią się zmęczone i śpiące, Twój brzusek też robi się zmęczony. Jeśli masz kocyk, to poczuj, jak cudownie Cię otula. Wciągnij powietrze nosem i powoli, spokojnie wypuść powietrze ustami. Postaraj się oddychać tak cały czas, spokojnie i powoli.

Pamiętasz kopalnię, w której byłeś razem z górnikiem Dyziem? Przypomnij sobie, jak wyglądała. Wyobraź sobie, że właśnie tam jesteś. Jest tu cicho i spokojnie, a Ty wiesz, że znasz drogę do wyjścia. Podziemne korytarze to miejsce wytchnienia i znasz je, jak własną kieszeń.

Podejść do kamiennej ściany, dotknij jej, poczuj, jaka jest zimna, na jej powierzchni skraplają się kropelki wody, dlatego jest też mokra. W swojej wyobraźni przejeżdż po niej paluszkami.

Rozejrzyj się. Spójrz teraz w jedną i w drugą stronę. Dookoła są kilofy i kaski górników. Pewnie skończyli już pracę i pojechali windą na górę zagrać coś wspólnie. Ale co to?

Nagle czujesz, że masz coś w rączce. Coś tak małego, że bez problemu mieści się między twoimi paluszkami. Twoja rączka jest zaciśnięta, teraz powoli zacznij ją otwierać, paluszek po paluszek. Oddychasz spokojnie.

Wiesz już, że to jest twój mały skarb. Skarb, który zabrałeś na pamiątkę z kopalni. Przyjrzyj się dokładnie, jak on wygląda. Jaki ma kształt? Z czego jest zrobiony? Z diamentów? A może ze złota? A może to stara mapa? Tylko Ty tak naprawdę wiesz. Delikatnie dotknij swojego skarbu. Jest gładki? Czy chropowaty? Zimny czy ciepły?

Przyłóż go do noska i wciągnij powoli powietrze? Jak pachnie? Może kwiatami? Perfumami mamy? A może to zapach kopalni albo lata?

Czujesz spokój.

Chcesz wrócić do siebie.

Znowu powoli weź głęboki oddech, wciągnij powietrze noskiem i powoli wypuść buzią. Powtórz ten oddech. Tak, żeby Twój brzusek powoli podnosił się i opadał. Z każdym wydechem czujesz, jak Twoje ciało staje się coraz bardziej rozluźnione. Wdech i wydech, skup się na tym, jak wdychasz powietrze i powoli wydychasz je buzią. Zróbmy trzy spokojne oddechy, a kiedy będziesz gotowy, otwórz oczy i wróć do siebie.

Jak wygląda twój skarb?

# 4

## Bajka



### o królownie Szarlotce, jej złości i zaginionych jabłkach

**Podczas naszego warsztatu, zapraszamy dzieci do wędrówki po różnych krainach.**

Wraz z dziećmi stajemy się podróżnikami.

A podróżnik to ktoś, kto nie zatrzymuje się dłużej w jednym miejscu i ciągle się przemieszcza. Potrzebuje map, kompasów, lunet, czapek i sucharek, aby bezpiecznie wyruszyć w nieznaną. Wraz z innymi przemierza wiele ciekawych krain: lodową, pustynną, pełną traw, a także krainę jednorożców i cyferek.

W pewnym momencie ze współtowarzyszami dociera do wyspy, gdzie mieszkańcy są smutni. Ich władczyni - Królowna Szarlotka - złości się w taki sposób, że wszystkim jest przykro. Denerwuje się tak bardzo, ponieważ na jabłoniach nie ma owoców.

Czy podróżnikom uda się odmienić los mieszkańców? Czy z pomocą dobrej wróżki nauczą Królowną, jak złościć się w sposób, który nie rani innych? Czy odkryją tajemnicę zagubionych jabłek?



Zapytaj swoje dziecko, czy poznało już Szarlotkę. Jaki miała kolor włosów? Czy udało się odzyskać jabłka? Przeczytaj także, po co nam złość.

# Złość

## wprowadzenie

**Złość** jest jedną z tzw. emocji podstawowych. Odczuwana jest już w wieku niemowlęcym. Nawet dzieci cztero, pięciomiesięczne okazują frustrację. Jest to trudna emocja. Często złościśmy się, kiedy coś nam nie wychodzi, gdy czujemy, że nie mamy racji, lecz sami przed sobą nie chcemy się do tego przyznać, albo gdy coś dzieje się inaczej niż oczekiwaliśmy.

Złość pełni rozmaite funkcje przystosowawcze. Organizuje i reguluje wewnętrzne procesy fizjologiczne i psychiczne związane z samoobroną i dominacją, a także z kontrolowaniem zachowań społecznych i interpersonalnych. Mówiąc prościej, złość sygnalizuje nam coś ważnego o naszych relacjach z innymi ludźmi i wpływa na naszą reakcję na sytuację. Przygotowuje nasz organizm do działania - do obrony i walki o realizację swoich potrzeb.

Skoro złość **reguluje zachowania interpersonalne**, to wpływ na nią mają też opiekunowie, rówieśnicy i otoczenie społeczne. Jak to się dzieje? Służą do tego m.in. funkcjonujące w każdej kulturze reguły określające kiedy, wobec kogo i jak wyrażać złość. Przystosowanie do zasad związanych z okazywaniem emocji można obserwować już we wczesnym dzieciństwie.

Problemy z właściwym wyrażaniem złości wpływają na nasze relacje i interakcje z innymi. Na przykład dzieci w wieku przedszkolnym, które mają trudności z konstruktywnym radzeniem sobie ze złością, są mniej lubiane przez rówieśników, a nauczyciele i rodzice przypisują im mniejsze umiejętności społeczne. Słaba umiejętność regulowania emocji we wczesnym dzieciństwie prowadzi do gorszego funkcjonowania społecznego w wieku szkolnym. Badania pokazują, że trudności w radzeniu sobie ze złością są powiązane z rozwojem psychopatologii. Natomiast wyrażanie tej emocji w sposób społecznie akceptowany wiąże się z lepszymi osiągnięciami począwszy już od przedszkola.

Złość u niemowląt **służy sygnalizowaniu sytuacji dyskomfortu** i mobilizowaniu opiekunów do reakcji, która pomoże dziecku go złagodzić lub usunąć. Ma związek z blokowaniem jego prób zapanowania nad środowiskiem fizycznym (dotykanie, zgniatanie, rzucanie, łamanie, tłuczenie czy smakowanie różnych przedmiotów).

Wraz z pojawieniem się u dziecka zdolności lokomocyjnych, następuje reorganizacja jego relacji z rodzicami i z otoczeniem fizycznym. Na przykład kręcące się dziecko może zniszczyć jakiś przedmiot. To z kolei wywołuje niezadowolenie rodzica i blokowanie przez niego możliwości ruchu oraz dalszego niszczenia przedmiotów. Reakcją na to będzie złość dziecka.

Przedszkolaki uczą się, jak realizować swoje cele w zgodzie z potrzebami innych, a otoczenie oczekuje od nich coraz większej kontroli nad złością. Pojawiają się rówieśnicy, którzy są w tym okresie istotnym czynnikiem socjalizowania złości. Natomiast słowa pozwalają na wyrażanie emocji w nowej formie.

Dzieci w tym wieku nadal mają niewielką kontrolę nad okazywaniem swoich emocji. Nabywają jednak umiejętność rozpoznawania sytuacji, w których doświadczają poszczególnych uczuć i zaczynają rozumieć reguły ich okazywania. Do ważnych zadań rozwojowych należy w tym okresie uczenie się radzenia sobie z własnym pobudzeniem, co umożliwia nawiązywanie i podtrzymanie pozytywnych kontaktów z innymi dziećmi, np. podczas zabawy. Natomiast trudności dziecka w relacjach z rówieśnikami zmniejszają jego szanse na nauczenie się radzenia sobie ze złością.

Każdy się czasem złości. To normalne i pożyteczne zachowanie. Informuje nas o tym, że coś lub ktoś nie pozwala nam zrobić tego, czego chcemy lub potrzebujemy. Czujemy ją wtedy, kiedy ktoś przekracza nasze granice - robi coś, na co się nie zgadzamy i w ten sposób może nas krzywdzić. Pomaga nam wtedy znaleźć siłę, by pokonać przeszkodę albo obronić się przed czymś atakiem. Konstruktywne reagowanie w sytuacji, kiedy ktoś się złości na nas czy w naszej obecności, stanowi wyzwanie. Emocja ta bywa bowiem zaraźliwa. Widząc ją u kogoś, często sami zaczynamy ją czuć. Jeżeli ktoś ją przejawia w naszej obecności, to nie znaczy, że nas nie lubi, czy ma wobec nas złe zamiary. Gdy uczestniczymy w takiej sytuacji, warto pomyśleć: „Jest rozzłoszczony. Pewnie nie może sobie z czymś poradzić” albo „Oj, chyba moje zachowanie wywołało u niej złość. Może jej w coś przeszkodziłam?” i wycofać się. Można również zapytać o powód złości, szczególnie jeżeli obawiamy się, że nasze działanie mogło się do tego przyczynić. Rozgniewany człowiek często mówi rzeczy, których potem żałuje. Nie ma więc sensu chowanie urazy. Mamy prawo jednak oczekiwać przeprosin.

## **DZIECIĘCA INSTRUKCJA OBSŁUGI EMOCJI JAK POMÓC DZIECIOM NAZYWAĆ I WYRAŻAĆ ZŁOŚĆ?**

Co zrobić, kiedy przedszkolak się złości, ma ochotę gryźć, kopać, tupać, walić pięściami, krzyczeć i niszczyć?

To, co dzieje się z dzieckiem, to właśnie reakcja na odczuwanie złości. Pozwól dziecku się reagować w taki sposób, aby nie zrobiło krzywdy sobie lub komuś innemu. Ruch jest często najlepszym sposobem na poradzenie sobie z tą emocją. Kiedy będzie już trochę oswojona, łatwiej będzie zobaczyć, skąd się wzięła i porozmawiać o tym albo to zilustrować.

Możesz zaproponować dziecku, żeby narysowało swoją złość. Niech przypomni sobie sytuację, w której przyszła, gdzie w ciele znalazła swoje miejsce (gdzie była odczuwana i jak), jakiego była koloru, czy była ciepła, zimna, ostra, kanciasta, okrągła, miękka, twarda, a może z kolcami. Następnie z taką narysowaną złością można porozmawiać – za coś jej podziękować albo przeciwnie – poprosić ją, żeby tak często nie przychodziła. Można też powiedzieć jej, że się jej nie lubi albo że sprawia, że chce się kogoś uderzyć.

Kiedy czujesz złość, powinnaś mówić o tym dziecku. Dzięki temu zrozumie, że to coś naturalnego dla małych i dużych. Możesz też poprosić je o radę – co ono zrobiłoby na Twoim miejscu. Na przykład kiedy złościsz się, gdy Cię nie słucha albo nie sprząta po sobie zabawek. Pokazuj dziecku, że każdy ma prawo tak się czuć w sytuacji, kiedy ktoś je atakuje albo nie reaguje na prośby. Ma też prawo się bronić. Mówienie o swojej złości i pokazywanie jej jest dobre. Jednak wykorzystywanie jej przeciwko innym nie jest w porządku.

Bywa tak, że się złościmy, ale udajemy, że wcale tak nie jest. Taka złość zamieciona pod dywan przejawia się złośliwością. Ukryta sprawia, że zapominamy o naszych obowiązkach czy dotrzymywaniu tajemnic. Czasem mylimy złość z innymi uczuciami. Na przykład kiedy komuś coś przypadkiem zniszczymy - krzyczymy na niego, bo postawił to w takim miejscu i nie powinien tak robić. W rzeczywistości jest nam smutno, że to się stało, ale nie chcemy się do tego przyznać. Dlatego dobrze jest nauczyć się rozpoznawać, co czujemy i mówić o tym innym. Wtedy jest dużo mniej problemów.



### **Wskazówka 1. Patrz na swoją złość.**

Zdarza się, że od dzieci oczekujemy spokoju i opanowania, ale sami mamy trudności z opanowaniem nerwów.

Popatrz na swój sposób wyrażania złości. Czy dla Ciebie jest OK, żeby wyrażały ją kopiując Twoje zachowanie?



### **Wskazówka 2. Wyeliminuj stresory.**

Często złościmy się na "pierdoły", kiedy w naszym życiu jest za dużo stresu i stresorów. Jeśli Twoje dziecko często się złości, spróbuj zlokalizować, co może je stresować. Głód? Zmęczenie? Nuda?

A może hałas lub rażące światło? Wszystko to wpływa nie tylko na dziecko, ale i na dorosłych.

## **BIBLIOGRAFIA**

- Kołyszko W., Tomaszewska J., Złość i Smok Lubomit, GWP, Sopot 2015.
- Lemerise A. E., Dodge A. K., Rozwój złości i wrogich interakcji [w:] Lewis Michael, Haviland-Jones, Jeannette M., Psychologia emocji, GWP, Gdańsk 2005.
- Schaffer H. R., Rozwój emocjonalny [w:] Psychologia dziecka, PWN, Warszawa 2005.
- Trempała J., Psychologia rozwoju człowieka. Podręcznik akademicki, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2011.

# Pytania

---

## Zastanów się nad nimi



Czy w Twoim domu złość jest mile widziana? Jak ją okazujecie?



Jak reagujesz na złość dziecka?



Czasem zdarza się, że w złości mówimy lub robimy rzeczy, które ranią drugą osobę. Sami w takiej sytuacji oczekujemy przeprosin. Czy reguła przeprosin jest taka sama dla wszystkich domowników? Czy przepaszasz swoje dziecko, kiedy przekroczy jego granicę? Jak chcesz, aby wyglądały kolejne przeprosiny?



**Zadanie:** Kłótnie wzbudzają silne emocje. Gdy jesteśmy blisko granicy zranienia drugiej osoby, warto zrobić sobie przerwę, by się uspokoić. Ustalcie w domu hasło, które przerywa kłótnie i zarządza pauzę. W tym czasie niech każdy zadba o siebie i zrobi coś, co sprawia mu przyjemność, co lubi i go odpręża. Sprawdźcie, czy taki sposób na złość służy każdemu domownikowi.



RELAKSACJE

# RELAKS Z SZARLOTKĄ

Wybierz odpowiedni moment na relaksacje.

Może, kiedy dziecko potrzebuje odpoczynku i wyciszenia?

Wykonuj z nim zaproponowane ćwiczenia.



Leżysz wygodnie. Jest Ci ciepło i miło. Twoje oczy powoli się zamykają. Twoja głowa się wycisza. Jesteś spokojny.

Weź głęboki oddech.

Nabierz powoli powietrze nosem i powoli wypuść je buzią tak, żeby Twój brzusek się podnosił powoli i powoli opadał.

Za chwilę przeniesiesz się w cudowne krainy. Wyobraź sobie, że z lotu ptaka widzisz las. A później morze. Lecisz dalej.

Z daleka widzisz ląd i krainę, którą już znasz. To królestwo królowy Szarlotki. Widzisz piękne rzeki, które wiją się spokojnie, sady pełne pięknych jabłoni. Rosną na nich złote i czerwone jabłka. Czujesz ich soczysty zapach. Weź głęboki wdech.

Widzisz wysokie wieże królewskiego zamku. Na każdej powiewa chorągiewka z herbem Szarlotki - złotym jabłuszkiem. Widzisz już z daleka czerwone włosy królowy. Stoi na balkonie i potrzebuje Twojej pomocy.

Jesteś spokojny, bo wiesz już, jak radzić sobie ze złością i napięciem, które czasem mieszkają w naszym ciele. Wiesz, że możesz napinać mięśnie i je rozluźniać. Pokaż królowi Szarlotce, jak Ty to robisz.

Rozluźnij ciało.

Na początek spróbuj delikatnie poruszać stopami. Poruszaj paluszkami. Poczuj każdy z nich z osobna. Teraz zaciśnij je, jak najmocniej potrafisz. Tak jakbyś chciał zwinąć stópki w małe kłębuszki. Zagnij je do dołu. Policz ze mną od dziesięciu: 10,9,8 ... i 1. Rozluźnij stopy. Poczuj, jak twoje palce odpoczywają.

Widzisz, że królowa robi to samo co ty. Uśmiecha się.

Teraz skup się na swoich nogach, łydkach, kolankach, udach. A teraz napnij swoje nogi. Stają się nagle twarde jak kamienie! Policz razem ze mną od dziesięciu 10, 9, 8...1. Powoli i spokojnie rozluźnij mięśnie kolejno od dołu: łydki, kolanka, uda. Czujesz, jak całe napięcie ucieka z Twoich nóg. Stają się one przyjemnie rozluźnione. Jesteś spokojny.

Spójrz na Szarlotkę, ona też jest spokojna i zrelaksowana.

Przyszła kolej na brzusek. Poczuj go. Jest spięty czy rozluźniony? Jeśli nie wiesz, spróbuj napiąć go bardzo, bardzo mocno jakby zamieniał się w twardy głaz. Królowa robi dokładnie to samo! Policzmy więc razem od 10 i powoli rozluźnij brzusek.

Czujesz, że opuszcza się całe napięcie.

Teraz kolej na klatkę piersiową. I tym razem napnij mięśnie klatki piersiowej, policzmy razem od 10 i powoli rozluźnij mięśnie. Jesteś spokojny i zrelaksowany.

Teraz czas na rączki. Skup się na Twoich rękach, paluszkach, łokciach, ramionach. I napnij je. Utrzymaj, aż skończę liczyć 10,9,8...1. I rozluźnij! Całe napięcie znika z Twoich rączek. Każdy paluszek jest rozluźniony. Spróbuj poruszać swoimi dłońmi. Poczuj, jakie są spokojne i rozluźnione, prawie gumowe.

Spójrz na Szarlotkę. Wygląda na szczęśliwą i wypoczętą. Skieruj uwagę na barki. Spróbuj podnieść je aż do uszu, mocno, mocno, tak dobrze i razem odliczmy 10, 9...1. Opuść barki. Poczuj, jakie są miękkie. Oddychasz spokojnie. Spróbuj brodą dotknąć klatki piersiowej. Przyklej ją mocno, jak tylko możesz, aż nie skończę liczyć! Opuść głowę na podłogę. Jest wypoczęta i rozluźniona tak jak Twoja szyja. Wypoczęta i rozluźniona.

Czas na oczy. Chociaż masz je zamknięte, zaciśnij je teraz bardzo, bardzo mocno. 10, 9, 8...1. I rozluźnij mięśnie dookoła oczu, powoli i spokojnie. Jesteś wypoczęty, całe Twoje ciało, wszystkie mięśnie są rozluźnione i spokojne. Królowa Szarlotka chyba już zapamięta, co jej pomaga.

Czas na pożegnanie. Unosisz się z jej komnaty, ponad wieże zamku, ponad kręte rzeki i gęste lasy. Wracasz do siebie.

Kiedy będziesz gotowy, otwórz oczy.

## o Wilczce i zwierzątkach z Mruczącego Lasu

**Podczas naszego warsztatu, zapraszamy dzieci do przeniesienia się do Mruczącego Lasu.**

Mieszkają w nim różne zwierzątka: liski, sikorki, dziczki. Wszystkie są bardzo radosne i uwielbiają bawić się na swojej polanie. Czasami szukają na niej pożywienia lub ukrywają się przed deszczem, ale najbardziej lubią chodzić do swojego Leśnego Przedszkola.

Pani Sowa Mądra Głowa codziennie wymyśla zwierzątkom ciekawe zabawy, ale zawsze na początku zajęć sprawdza listę obecności. Dzisiaj brakuje Wilczki.

Czy zwierzątka znajdą swoją przyjaciółkę? Czy odkryją, dlaczego nie chciała przyjść do Leśnego Przedszkola? Czy odgadną, co oznaczają jej łzy i dlaczego cichutko płacze w kącie?

Zapytaj swoje dziecko, czy pamięta, jakie dźwięki słyszało w Mruczącym Lesie. Dlaczego Wilczka płakała? Dowiedz się, jak Twoje dziecko radzi sobie ze smutkiem i podziel się z nim swoimi sposobami. Przeczytaj także, po co nam smutek.



# Smutek

## wprowadzenie

Gdy jesteśmy smutni, na pytanie o to, jak się mamy, zwykle odpowiemy krótko: źle. Nie lubimy uczucia przygnębienia. Mimo to ta emocja jest nam bardzo potrzebna. Smutek pozwala nam bowiem uświadomić sobie, co jest dla nas cenne. Motywuje nas do dbania o to, co dla nas ważne oraz pomaga podtrzymywać przywiązanie do innych. Za adaptacyjną funkcję smutku przyjmuje się zachęcanie innych do pocieszania nas, a więc ma wpływ na budowanie relacji.

Podjęcia psychologiczne traktują **smutek jako reakcję na nieosiągnięcie celu**. Badania wykazały, że różni się od strachu tym, że pojawia się PO wystąpieniu jakiejś sytuacji, natomiast strach wynika z przewidywań i występuje ZANIM coś się stanie. Od **złości** odróżnia go to, że powstaje, gdy nikogo nie można uznać za winnego jakiegoś wydarzenia czy problemu. Złość pojawia się wtedy, gdy winę przypisuje się drugiej osobie. Smutek odczuwamy wówczas, gdy trudną sytuację jesteśmy jeszcze w stanie zmienić. To odróżnia go od **rezygnacji**, która związana jest z reakcją na niepomyślny rezultat naszych działań postrzegany jako nieunikniony.

Czy istnieje **związek pomiędzy odczuwaniem smutku a wzrostem lub spadkiem koncentracji**? Badania wykazały, że smutkowi towarzyszy niski poziom uwagi, co chroni nas, odizolowując od przykrew sytuacji. Jednocześnie ta uwaga kieruje się na nas samych i na nieosiągnięciu wyznaczonych celów po to, byśmy mogli skuteczniej zadbać o urzeczywistnienie ich w przyszłości. Obniżenie poziomu koncentracji kierowanej na świat zewnętrzny pozwala zachować energię, dzięki czemu możemy skupić się na rozwiązywaniu problemu. Smutek powoduje również, że inni chętniej zajmują się osobą doświadczającą tej emocji, np. poprzez chęć pomocy. Smutek czujemy również wtedy, gdy nie wolno nam okazywać złości, zazdrości, radości czy strachu.

Kiedy nie możemy pogodzić się z jakąś stratą, wciąż o niej myślimy. Poświęcamy swój czas i energię na wspomnianie tego, co minęło, a czego nie możemy już zmienić. Marnujemy siły na złoszczenie się, gdy coś jest dla nas niedostępne. Dopiero kiedy pogodzimy się ze stratą, możemy iść dalej i znowu cieszyć się życiem. Smutek pozwala nam pożegnać się z tym, co odchodzi i z tym, co jest dla nas niedostępne. Dzięki niemu nie tracimy czasu i energii na coś, co i tak się nie zmieni. Kiedy jesteśmy przygnębieni, chce nam się płakać i myśleć tylko o przyczynie żalu. Na nic innego nie mamy ochoty ani siły. To jest normalne i dobre dla nas. Bo gdy w końcu żal minie, widzimy świat inaczej. Wracają chęci, energia i pojawiają się nowe pomysły.



N Kiedy doświadczamy uczucia smutku, świat wydaje się szary i nieciekawy, a my nie mamy ochoty ruszyć nawet palcem. Czujemy ciężar w ciele, ścisza nas coś w gardle, do oczu napływają łzy.

To uczucie jest naturalne. Doświadczają go już niemowlęta. Nadal jednak funkcjonuje niemądry i szkodliwy pogląd, że smucenie się jest czymś wstydlivym. Zwłaszcza chłopcom mówi się, że nie powinni płakać, a smutku dziewczynek nie traktuje się poważnie. Każdy ma prawo płakać. Jeżeli ukrywamy żal, on wcale nie maleje, a rośnie i kiedy jest już bardzo duży, możemy mieć problem, aby sobie z nim poradzić.

Gdy pojawia się smutek, często potrzebujemy samotności. Czasem jednak zależy nam na tym, żeby ktoś przy nas był. Chcemy się do niego przytulić i opowiedzieć mu, co się stało. Mamy ochotę położyć się pod kocem i przespać te trudne chwile. Trudno znaleźć w sobie siłę, żeby zrobić cokolwiek. Chce nam się płakać.

W takich sytuacjach najlepiej posłuchać swojego ciała i zrobić to, czego potrzebuje. Kiedy przedszkolak się smuci, dobrze jest zapytać go o to, czy chce porozmawiać, woli być sam, potrzebuje się położyć czy chciałby zostać przytulony.

## **DZIECIĘCA INSTRUKCJA OBSŁUGI EMOCJI JAK POMÓC DZIECIOM NAZYWAĆ I WYRAŻAĆ SMUTEK?**



### **Wskazówka 1. Jeżeli widzisz, że dziecko wpadło w przygnębienie, nazwij jego uczucia i spróbujcie wspólnie poszukać powodu tego smutku.**

Nawet kiedy uznasz, że przyczyna nie jest warta tego, żeby się martwić, nie lekceważ go! Kiedy małe smutki się nagromadzą, zamienią się w wielki żal. Każdego smuci coś innego. Dla dziecka może być śmieszne, gdy dorosły martwi się wyborem prezydenta. Dorosły nie rozumie, dlaczego dziecko jest smutne z powodu braku zabawki. Dobrze jest przyjąć, że skoro ktoś doświadcza tego uczucia, to ma do tego powód i że sam najlepiej wie, co jest dla niego ważne.



### **Wskazówka 2. Smutek można wyrazić też w inny sposób niż łzy.**

Zaproponuj dziecku doświadczającemu tej emocji, by zawyło tak, jak to robi pies czy wilk. Możecie też wspólnie ułożyć smutną piosenkę, którą będziecie śpiewać, gdy ktoś będzie przygnębiony. Być może samo będzie chciało wyśpiewać, co takiego wprawia go w zasmucenie. Taka piosenka wcale nie musi składać się ze słów.



### **Wskazówka 3. Im mocniej poczujemy smutek, tym łatwiej go z siebie wypuścimy.**

Kiedy dziecko wypłacze, wytańczy, wyśpiewa, wywyje czy wymaluje swój smutek do końca, będzie mogło wrócić do radosnej zabawy. Aby sobie szybko poradzić z przygnębieniem, potrzeba odwagi.

Wzmacniaj dziecko, kiedy nie ukrywa swoich zmartwień oraz kiedy empatyzuje ze smutnymi koleżankami i kolegami. Doceniaj jego otwartość i odwagę w wyrażaniu emocji.

## **BIBLIOGRAFIA**

- Kołyszko W., Zakłęte miasto i sekrety smutku, GWP, Gdańsk 2004.
- Barr-Zisowitz C., Smutek – czy istnieje takie zjawisko? [w:] Psychologia emocji, GWP, Gdańsk 2005.
- Shaffer H. R., Rozwój emocjonalny [w:] Psychologia dziecka, PWN, Warszawa 2005.

# Pytania

---

## Zastanów się nad nimi



Jakie uczucia wzbudza w Tobie płacz dziecka? Od czego zależą?



Jakie myśli wzbudza w Tobie płacz dziecka? Od czego zależą?



Jak myślisz, do czego potrzebny nam płacz?



W jakich sytuacjach trudno Ci znieść płacz Twojego dziecka? Zadaj to pytanie partnerowi. Spróbujcie znaleźć rozwiązanie sytuacji dla Was trudnych.



Jak Ty radzisz sobie ze smutkiem? Czy pozwalasz sobie odczuwać tę emocję? Czy maskujesz smutek innymi emocjami, np. złością?



RELAKSACJE

# RELAKS Z MARTĄ

Wybierz odpowiedni moment na relaksację.  
Może, kiedy dziecko potrzebuje odpoczynku i wyciszenia?  
Wykonuj z nim zaproponowane ćwiczenia.



Usiądź wygodnie. Ułóż wygodnie plecy, głowę.

Czujesz, że Twoje ciało robi się lekkie i zrelaksowane. Zamknij oczy. Wybierzemy się na wspólną podróż. Poczuj, jak Twoja buzia jest luźno zamknięta. Weź powoli pierwszy głęboki oddech, potrzymaj powietrze chwilę w płucach i powoli wypuść je buzią, powoli i spokojnie. Znowu nabierz powietrza noskiem i wypuść powoli buzią. Twoja szyja jest odprężona. Weźmy jeszcze jeden głęboki wdech noskiem. Potrzymaj powietrze w płucach i powoli delikatnie wypuść powietrze ustami.

Posłuchaj ciszy. Wyobraź sobie, że znowu jesteś w Mruczącym Lesie. Znasz dobrze to miejsce. Czujesz się tu bezpiecznie. Otaczają Cię wspaniałe drzewa. Jest Ci dobrze i ciepło. Posłuchaj, jak las mruczy. Jak słyhać "mrrr" w koronach drzew.

Między gałęziami przeświecają promienie słońca i lekko ogrzewają Twoje policzki, nosek, uszka, szyjkę, brzusek. Poczuj, jak ciepło rozchodzi się po Twoim ciele. Dookoła jest wiele pięknych drzew. Dotknij jednego z nich. Poczuj, jakie jest ciepłe od słońca, szorstkie. Przyjrzyj się, jaki kolor ma kora tego drzewa, ciemny, czy jasny?

Czujesz, że jesteś spokojny i wypoczęty. Spójrz w górę, w koronę drzewa, jaki kształt mają gałęzie, jak duże są liście. Jak prześwituje słońce między gałęziami. Usiądź pod swoim drzewem, oprzyj się o nie plecami, tak, żeby było Ci wygodnie i wsłuchaj się w dźwięki lasu. W szum liści i gałązek, w wiatr leciutko tańczący w koronach drzew. W nieśmiały śpiew wróbelków, sikorek, kukułek. Czasem nawet wydaje Ci się, że słyszysz dzięcioła "stuk-puk, stuk, puk". Cały jesteś rozluźniony. Dotknij rękami trawy i mchu, na którym siedzisz lub leżysz. Delikatnie przeczesz trawę paluszkami, skup się na tym, jak miękka i przyjemna jest trawa. Złap jedno źdźbło trawy, urwij je i przyłóż do nosa.

Weź teraz głęboki wdech noskiem i poczuj, jak pięknie pachnie nagrany słońcem las. Powoli wypuść powietrze buzią.

Za chwilę wrócisz do siebie i będziesz naprawdę wypoczęty. Ale zostań jeszcze na chwilę pod drzewem, przypatrz się uważnie tej krainie, postaraj się zapamiętać, jaki kolor mają listki na gałązkach. Jaki kolor ma trawka i mech. Uśmiechnij się do nich. Powoli zacznę liczyć od 5, a kiedy doliczę do zera, będziesz wypoczęty i zadowolony znowu obok mnie.

Pięć, cztery, trzy, dwa, jeden, zero.

Powoli otwórz oczka.

# 6

## Bajka

### o zajączku, który nie powiedział swojego imienia

Pamiętacie bajkę o smutku i Wilczce, której przyjaciel wyprowadził się do Dębowego Lasu?

**Podczas naszego warsztatu, zapraszamy dzieci do przeniesienia się właśnie tam.**

Nasza kolejna opowieść będzie o przyjacielu Wilczki – Zajączku, który zmienił miejsce zamieszkania.

Okazało się, że w Dębowym Lesie również jest przedszkole, a w nim Pani Sowa Mądra Głowa, która opiekuje się zwierzątkami, kiedy ich rodzice pracują. Małe wilczki, pajęczki, dzięki koniki codziennie przybiegały na Dębową Polanę, aby bawić się wspólnie w Dębowym Przedszkolu.

Pewnego dnia dołączył do nich nowy kolega - Zajączek. Zwierzątka bardzo chciały go poznać, bo słyszały, że dopiero niedawno przeprowadził się do Dębowego Lasu, zostawiając daleko swoich przyjaciół. Jakże wielkie było ich zdziwienie, kiedy okazało się, że Zajączek nic nie mówił. Nie chciał powiedzieć, jak ma na imię ani zagrać z nimi na ich ciekawych instrumentach. Co czuł Zajączek, kiedy znalazł się w nowym miejscu? Czy zwierzątka pomogły mu przełamać wstyd? Jak tego dokonali?



Zapytaj swoje dziecko, jakim zwierzątkiem było Dębowym Lesie. Może miało ciekawą pacynkę? Dlaczego Zajączek milczał? Dowiedz się, jak Twoje dziecko radzi sobie ze wstydem i podziel się z nim swoimi sposobami. Przeczytaj także, po co nam wstyd.





# Wstyd

## wprowadzenie

Wszyscy mamy przekonania na temat tego, co jest możliwe do zaakceptowania przez innych i przez nas samych. Nabywamy je pod wpływem kultury, w której żyjemy. Zależą od środowiska, grupy społecznej czy wiekowej, do której należymy. Dzieci nabywają przekonania pod wpływem bliskich. Dzieje się tak ok. trzeciego roku życia. Wtedy to wykształca się u nich zdolność oceniania swojego zachowania wobec tzw. standardu.

Może on być zewnętrzny, np. wobec nauczycielskiej lub rodzicielskiej sankcji, pochwały, lub wewnętrzny - kiedy dziecko rozwija własne wzory postępowania.

**Wstyd, duma, poczucie winy czy żalu to tzw. emocje samoświadomościowe,** które wywołują indywidualne interpretacje zdarzenia. Co to oznacza? Że nie wszyscy odczuwają wstyd w tych samych sytuacjach, ponieważ uczucie to wiąże się z przekraczaniem indywidualnych standardów, o czym wspomniałam wcześniej. Co to znaczy, że emocja jest samoświadomościowa (uwewnętrzniona)?

Do jej rozpoznawania konieczne są pewne zdolności poznawcze (dziecko musi mieć wykształcone poczucie Ja). Jeżeli nie dostosuje się do norm, zapewne będzie odczuwało wstyd, winę lub żal. Jeżeli odniesie sukces – będzie czuło dumę. Czasami może się wstydzić swojego zakłopotania. To z kolei spowoduje, że będzie złe na siebie i będzie się wstydzić tej złości. Scheff nazywa to zjawisko **spiralą wstydu**. Aby przeżywać te emocje we właściwy sposób, potrzebne są wystarczające umiejętności poznawcze, które u dziecka zaczynają się kształtować ok. drugiego roku życia.

Wstyd lub poczucie winy powstają wtedy, gdy dziecko ocenia siebie przez porównanie z innymi i dochodzi do wniosku, że poniosło klęskę. Uważa, że nie zmieściło się w jakichś normach, Odczuwając wstyd, pragnie się ukryć, zniknąć lub umrzeć. Jest to stan negatywny i bolesny. Powoduje zakłócenia zachowania, splątanie myśli, niemożność mówienia. Fizycznym objawem towarzyszącym wstydu jest skurczenie ciała, chęć ukrycia się przed innymi, w tym także przed sobą. Przybiera postać zaburzeń mowy (np. jąkanie się, powtarzanie), odwracania głowy, wzroku, rumieńców lub ledwie słyszalnego głosu. Dziecko może używać unikowych określeń swojej osoby, np. twierdzić, że jest głupie, nieudolne, niepewne. Określenia te nie wskazują bezpośrednio na wstyd, co nie oznacza, że go nie odczuwa. Łatwiej określić siebie negatywnie niż przyznać się do tego uczucia.

Ponieważ osoba doświadczająca wstydu pragnie zniknąć, a ujawnianie emocji wymaga otwarcia się i odkrycia, emocja ta jest niezwykle trudna w przeżywaniu i wyrażaniu.

Czasem przekraczamy normy, ale nie traktujemy tego jako porażki. Wyjaśniamy ją w kategoriach przypadku lub jako rezultat działań innych. Są też osoby, które się obwiniają, niezależnie od tego, co się dzieje. W przypadku niewłaściwego zachowania lub odczuwanej porażki, skupiają się na ocenie całej swojej osoby, nie tylko konkretnego zachowania. Rozbieżne podejście do poczucia odpowiedzialności i samooceny wynika z różnych stylów wyjaśniania. (O tym traktuje bajka o Owcy, która ciągle narzekała. Jest to warsztat wchodzący w kolejny cykl "Poruszających bajek o zachowaniach społecznych", który jest kontynuacją zajęć o emocjach.)

Wstyd stanowi emocjonalną oś życia społecznego. Zapewnia porządek społeczny. W pewnym sensie zmusza do dostosowania się do norm. Przewidywanie uczucia wstydu i chęć uniknięcia tej trudnej emocji, motywuje do zaakceptowania swej odpowiedzialności za dobrobyt społeczności oraz do korygowania odchyłeń od normy. Wstyd jest zatem ważny i zajmuje istotne miejsce w procesie socjalizacji. Ma wartość przystosowawczą i stanowi skuteczny regulator interakcji społecznych.

## **DZIECIĘCA INSTRUKCJA OBSŁUGI EMOCJI JAK POMÓC DZIECIOM NAZYWAĆ I WYRAŻAĆ WSTYD?**

Paradoksalnie praca ze wstydem nie skupia się na nim jako takim. Nasze główne zadanie to wzmacnianie w dziecku jego osobistego potencjału oraz wiary w swoje możliwości. Dlatego należy zachęcać je do ciągłego ponawiania prób i doceniać wszystkie osiągnięcia, szczególnie zaś te, które wymagały wiele wysiłku. Należy pozwolić dzieciom na podejmowanie pewnego ryzyka. W ten sposób mogą udowodnić swoją odwagę, ale też badać swoją autonomię i poczucie siły. Warto stwarzać takie sytuacje, które uczą dzieci cierpliwości i wytrwałości, by przyswoiły sobie, że nie wszystko osiąga się natychmiast i automatycznie



### **Wskazówka 1. Nie zmuszaj dziecka do mówienia.**

Wstyd chroni dzieci przed obcymi. Podświadomie mamy zakodowane, że nieznanymi nam ludziami mogą stanowić zagrożenie. Dlatego nie warto zmuszać dziecko do witania się z naszymi znajomymi. Dla niego mogą to być zupełnie obce osoby. Daj dziecku czas. Zapewnij, że możesz mówić za niego. Kiedy zobaczy, że danym osobom (ciociom, wujkom, znajomym) można zaufać, samo zacznie inicjować kontakt.



### **Ćwiczenie 1: Karty zdolności (do wykorzystania przy pracy nad zazdrością (patrz: bajka o Zielonym Księżu)).**

To zadanie polega na systematycznym gromadzeniu kart różnych umiejętności i zdolności dziecka. Ważne, by zebrać ich jak najwięcej (jedna karta na jedną umiejętność). Np. ktoś, kto umie grać w piłkę, potrafi jednocześnie: łapać, rzucać, kopać, współpracować w grupie, biegać, wytrzymać zmęczenie, itp. Warto zapisywać umiejętności bardzo szczegółowo, by każde dziecko miało worek pełen kart. W chwilach niepewności, zawstydzenia i wycofania może sięgać do woreczka i szukać tej umiejętności, która w danym momencie jest mu potrzebna i która przywróci mu wiarę w siebie.



### **Ćwiczenie 2: Nikt nie jest doskonały. Nagroda Tomasza Edisona.**

Jeśli dziecko szybko się poddaje, wstydi się efektów swojej pracy lub jest rozgoryczone, ponieważ coś mu nie wychodzi, można wykonać z nim puchar Tomasza Edisona, To wynalazca, który zanim stworzył żarówkę, wykonał dwa tysiące prób. Za każdym razem, kiedy dziecko zaakceptuje swój błąd i zacznie od nowa działać, należy do środka wrzucić grosik lub jakąś kulkę. Kiedy puchar będzie pełen, stanie się własnością dziecka. A po drodze nauczy go cierpliwości, wytrwałości i wiary w siebie.

## **BIBLIOGRAFIA**

- Izard C. E., Ackerman B. P., Motywacyjne, organizacyjne i regulujące funkcje odrębnych emocji, [w:] Psychologia emocji, pod red. M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, GWP, Gdańsk 2005.
- Weston C. D., Weston M. S., Co dzień mądrzejsze. 365 gier i zabaw, Warszawa 1999.

# Pytania

---

## Zastanów się nad nimi



W jaki sposób reagujesz w sytuacji, gdy Twoje dziecko odczuwa wstyd, np. witając się z rodziną, którą rzadko widzi? Pozwalasz mu wycofać się z krępującej dla niego sytuacji? Podpowiadasz, jak ma się zachować?



Co Ty odczuwasz w chwili, kiedy Twoje dziecko przeżywa wstyd?



Jak sądzisz, czy wstyd może być dobrą motywacją do działania, np. w sytuacji, gdy dziecko jest nieposłuszne w towarzystwie innych osób? Czy wykorzystujesz tę emocję, by zdyscyplinować dziecko?



Kiedy Ty przeżywasz wstyd? Jak się zachowujesz? Czego wtedy potrzebujesz? Jak to, co już wiesz o sobie, może pomóc Twojemu dziecku w przeżywaniu wstydu?

RELAKSACJE

# RELAKS Z LUDWICZKIEM

Wybierz odpowiedni moment na relaksacje.  
Może, kiedy dziecko potrzebuje odpoczynku i wyciszenia?  
Wykonuj z nim zaproponowane ćwiczenia.



Leżysz wygodnie. Czujesz, jak Twoje ciało odpoczywa. Wyciągnij się. Weź dwa oddechy noskiem, wdech, wydech buzią. Znowu wdech noskiem i wypuść powietrze buzią. Za chwilę kolejna nasza podróż.

Twoje ciało się odpręża. Dookoła widzisz małe błyszczące iskierki, które unoszą się razem z Tobą. Jesteś szczęśliwy i spokojny. Czujesz się, jakbyś podróżował na miękkiej chmurce. Jest ona miękka. Przyjemnie się w nią zapadasz. Całe Twoje ciało staje się wypoczęte i rozluźnione.

Rozpoznajesz to miejsce. Dookoła rosną piękne, wysokie i smukłe drzewa. Słyszysz delikatny szum wiatru między listkami. Słyszysz też delikatny śpiew ptaszków. Pod stopami czujesz miękką i ciepłą, nagrzaną słońcem trawę. Lekko i przyjemnie łaskocze Cię w stópki.

To Dębowy Las. To tutaj można spotkać przyjazne i oswojone zwierzęta. To tutaj Ludwiczek znalazł nowych przyjaciół. Przejdź się chwilę między drzewami.

Zauważasz czyjeś futerko. Może ogon, albo uszka? To przyszło się przywitać z Tobą jedno zwierzątko. Jest piękne. Powoli odrywasz swoją dłoń i dotykasz jego futerka. Witacie się ze sobą. Patrzycie sobie w oczy i wiecie, że jesteście przyjaciółmi.

Po chwili zwierzątko biegnie w swoją stronę, a Ty idziesz w swoją. Popatrz na promienie słońca, które przebijają się przez liście. Znajdujesz się na polanie. Jest tu ciepło i przyjemnie. Połóż się tam.

W Twojej głowie pojawia się myśli: Jestem całkowicie spokojny. Moje ręce są rozluźnione. Moje dłonie stają się ciężkie, coraz cięższe, mocno przylegają do ziemi. Są tak ciężkie, że nie mogę ich ruszyć. Moje rączki są przyjemnie ciepłe, czuję ciepło w paluszkach, w łokciach i w ramionach.

Teraz Twoje nóżki też stają się rozluźnione, robią się cięższe i cięższe. Są tak ciężkie, że nie możesz ruszyć paluszkami u stóp. Oddychasz spokojnie. Wdech noskiem, wydech buzią.

Czujesz, jak wdychane powietrze jest przyjemnie chłodne. Jesteś spokojny. Również Twój brzusek się rozluźnia. Staje się ciężki. Coraz cięższy. Czujesz, że brzusek robi się coraz cieplejszy. Jest Ci bardzo przyjemnie, czujesz się bezpiecznie.

Twoje plecy stają się ciężkie. Coraz cięższe. Tak ciężkie, że nie możesz się ruszyć. Łopatki, kręgosłup mocno dotykają miękkiej trawy. Oddycham delikatnie, wdech i wydech. Ciężki i ciepły.

Leżysz i odpoczywasz.

Czas pożegnać się z Dębowym Lasem. Powoli, powolutku wróć do siebie.

Kiedy będziesz gotowy, otwórz oczy.

## o Cichej Trawie, która chowała się w ciemności

Podczas naszego warsztatu, zapraszamy dzieci do przeniesienia się do świata Błyszczących Strzał.

Codziennie Błyszczące Strzały wychodzą z osady, by obserwować przyrodę. Chodzą wtedy cicho po lesie, żeby nie płoszyć zwierząt albo by ukryć się przed niebezpiecznym niedźwiedziem. Błyszczące Strzały są niezwykłym plemieniem, ponieważ potrafią przywołać deszcz.

Od kilku tygodni jednak w wiosce nie spadła ani jedna kropelka wody i wszyscy są spragnieni.

Co wieczór całe plemię prosi o deszcz za pomocą swoich niezwykłych instrumentów. Jednak coś, co zwykle działało – działać przestało! Okazało się, że Cicha Trawa nie pojawia się na wieczornych prośbach.

Czy członkowie plemienia dowiedzą się, czego boi się Cicha Trawa? Czy będą potrafili oswoić strach? A może dowiedzą się, kiedy strach jest potrzebny?

Zapytaj swoje dziecko, jakie imię przybrało sobie podczas bajki. Co ono oznaczało? Jak Ty byś się nazywała? O czym świadczyłoby Twoje nowe imię? Zapytaj, jak Cicha Trawa opanowała swój strach? Czy Ty bałaś się ciemności w dzieciństwie? Dowiedz się, czego Twoje dziecko się boi. Przeczytaj, po co nam strach.



# Strach

---

## wprowadzenie

Strach jest towarzyszem dziecka od okresu niemowlęstwa (obok gniewu, obrzydzenia, smutku, radości i zaskoczenia). Żaden, nawet najbardziej uważny i opiekuńczy rodzic czy wychowawca, nie jest w stanie zapobiec temu, że dzieci się martwią lub boją. Dziecko potrzebuje tych emocji, aby poradzić sobie z wieloma wyzwaniami, jakie stawia przed nim otaczający je świat.



Pierwotny strach pełnił funkcję podtrzymującą nas przy życiu. W początkach dziejów ludzkości człowiek był stale przygotowywany na to, by uciekać w zagrażających jego życiu sytuacjach, na przykład przed dzikimi zwierzętami. Do dzisiaj funkcjonujemy w podobny sposób. Strach nadal wywołany jest przez sytuację zagrożenia. Jego celem wciąż jest rozpoznanie i uniknięcie niebezpieczeństwa. Wiąże się z tą samą reakcją fizjologiczną – przyspieszoną akcją serca i obniżeniem temperatury skóry. Gdy doświadczamy tej emocji, nasze brwi unoszą się, oczy są szerzej otwarte i intensywnie wpatrzone w bodziec wywołujący niepokój.

Kiedy przeżywamy strach, nasze ciało to odczuwa. Zdarza się, że mamy trudności z oddychaniem, nasze serce bije mocno i szybciej niż zwykle. Jedni czują się senni, inni wręcz przeciwnie – muszą działać. Jeszcze innym częściej chce się susiać. Trudno jest w tym stanie jasno myśleć. Ze strachu można się trząść, blednąć albo pocić. Ciało dziecka reaguje w tej sytuacji podobnie jak ciało dorosłego, pomimo że bodźce, które go wywołują, mogą być zupełnie inne.

Strach dziecka często jest umniejszany. Na szczęście dorośli nie są w stanie oduczyć dzieci, by się nie bały. Mogą oni jednak doprowadzić do tego, że strach zostanie stłumiony i schowany. W ten sposób wyłączają oni u dzieci najważniejszy sygnał wskazujący na niebezpieczeństwo.

Dzieci uczą się radzić sobie z nieprzyjemnymi emocjami poprzez obserwację osób dorosłych. Kiedy ci nie tłumią swojego strachu, ale potrafią się do niego przyznać, dzieci także będą potrafiły o tym powiedzieć. Tym samym zachęcą opiekuna do okazania mu wsparcia i pomocy w jego przewyciężeniu.

Na pytanie: Czy strach jest nam potrzebny? część dzieci szybko odpowiada, że nie. Dopytuję wtedy, jak by wyglądało nasze życie, gdyby go nie było, jak byśmy się zachowywali np. nad przepaścią w górach albo w obliczu ognia czy nieznanego, groźnego psa. Strach informuje nas o tym, że coś nam zagraża i pomaga nam się przed tym chronić. Daje energię, by uciec albo by stawić czoła zagrożeniu. Jest swego rodzaju bronią przed niebezpieczeństwem, bo kiedy nie ukrywamy strachu, lecz przyznajemy się do tego, że się boimy, obronimy się o wiele łatwiej, niż wtedy, kiedy udajemy bohatera, który niczego się nie boi.

## **DZIECIĘCA INSTRUKCJA OBSŁUGI EMOCJI JAK POMÓC DZIECIOM NAZYWAĆ I WYRAŻAĆ STRACH?**



### **Wskazówka 1. Co możesz zrobić, kiedy zauważysz, że dziecko odczuwa strach?**

Przede wszystkim dobrze jest to nazwać („Widzę, że się boisz”). Samo uświadomienie sobie przez dziecko, że to, co się dzieje, to właśnie odczuwanie strachu, jest ważnym krokiem w rozwoju jego kompetencji emocjonalnych.



### **Wskazówka 2. Ważne, żeby dziecko wiedziało, że strach jest czymś naturalnym.**

Możesz wesprzeć, je mówiąc, że kiedyś też bałaś się w podobnych sytuacjach i opowiedzieć, jak sobie z tym poradziłaś. Spróbujcie wykonać wspólnie ćwiczenie "Mali i Duzi".



## Ćwiczenie 1: Mali i Duzi.

Między małymi dziećmi a dużymi dorosłymi często dochodzi do wielu nieporozumień dotyczących powodów strachu i jego przeżywania.

Małym często wydaje się, że Duzi niczego się nie boją. Zdarza się, że czują się z tego powodu gorsi. Z kolei Duzi często nie rozumieją lęków Małych i złością się, że ci nie chcą sami spać, boją się głośno mówiących ludzi albo wizyty u lekarza. Nie lubią, gdy przerażeni Mali krzyczą lub płaczą ze strachu. Mali za to często nie rozumieją, dlaczego Duzi nie pozwalają im się wdrapywać na najwyższe drzewo, bawić się blisko ulicy albo wybierać na samodzielne wycieczki daleko od domu. Jedni i drudzy powinni rozmawiać ze sobą o tym, czego się boją oraz jak można tym lękom zaradzić. Możecie zacząć taką rozmowę od dokończenia następujących zdań:

Dorosły: *Boję się, bo... /Boję się, kiedy.../Kiedyś bałem(łam) się..., ale teraz już się tego nie boję.*

Dziecko: *Boję się, bo... /Boję się, kiedy.../Kiedyś bałem(łam) się..., ale teraz już się tego nie boję.*

## BIBLIOGRAFIA

- Kołyszko W., Tomaszewska J., Strach i pogromca potworów, GWP, Sopot 2015.
- Heike B., Małe dzieci – duże uczucia. Dzieci odkrywają w zabawie swoje emocje, Wydawnictwo Jedność, Kielce 2002.
- Kołyszko W., Tomaszewska J., Garść radości, szczypta złości. Mnóstwo zabawnych ćwiczeń z uczuciami, GWP, Gdańsk 2009.
- Öhman A., Strach i lęk z perspektywy ewolucjonistycznej, poznawczej i klinicznej [w:] Psychologia emocji, GWP, Gdańsk 2005.
- Schaffer H. R., Rozwój emocjonalny [w:] Psychologia dziecka, PWN, Warszawa 2005..

# Pytania

---

## Zastanów się nad nimi



Czego boi się Twoje dziecko?



Jak sobie radzi z tym strachem? Co robisz, aby mu pomóc?



Czego obawiasz się w związku z rodzicielstwem? Zapytaj, jakie obawy wzbudza rodzicielstwo u Twojego partnera?



Zapytaj swoich rodziców, czego bałaś się w dzieciństwie? Jak sobie z tym radziłaś? Jak Ty to zapamiętałaś?

RELAKSACJE

# RELAKS Z CICHĄ TRAWĄ

Wybierz odpowiedni moment na relaksację.  
Może, kiedy dziecko potrzebuje odpoczynku i wyciszenia?  
Wykonuj z nim zaproponowane ćwiczenia.



Położ się wygodnie. Znajdź pozycję, w której możesz się swobodnie wyciągnąć. Oprzyj wygodnie głowę. Wyciągnij szyję. Oddychasz spokojnie.

Weź głęboki wdech noskiem tak, żeby uniósł się Twój brzusek i wypuść je powoli i spokojnie buzią. Powtórzmy to jeszcze trzy razy. Głęboki wdech noskiem i powolny wydech buzią, wdech noskiem i powolny wydech buzią.

Wyobraź sobie, że jesteś w pięknej i bezpiecznej krainie. W krainie tej są piękne i wysokie góry, gęste lasy i szybkie wartkie strumienie. Przyjrzyj się tym górcom. Jaki mają kolor? Jak są wysokie? Jesteś u ich stóp i wcale nie jest Ci zimno, ale miło i ciepło.

Kiedy patrzysz na las, widzisz, że rosną tu przeróżne drzewa. Niektóre są grube i wysokie, a niektóre cienkie. Słyszysz szelest liści w koronach drzew, "szzzzzzzz, postaraj się wsłuchać w niego uważnie.

Przed sobą widzisz coś kolorowego. To piękne piórko, leży spokojnie i czeka na Ciebie, podnieś nie. Czy to piórko z pióropusza? A może z jednego z łapaczy snów, które tworzą Błyszczące Strzały? Odważne i mądre plemię żyjące u podnóża gór.

Pod nogami czujesz miękkie, ciepły mech nagrany promieniami słońca. Poczuj go dokładnie stópkami. Jak ugina się pod Twoimi nogami i jak przyjemnie łaskocze. Mech jest tak miękkie i nagrany w słończku, że chcesz się na nim położyć. Zrób to, połów się wygodnie.

W oddali słyszysz strumień. Woda wartko obmywa okrągłe, jasne kamienie.

Na początek spróbuj delikatnie poruszać stopami. Poruszaj paluszkami. Poczuj każdy z nich z osobna. Teraz zaciśnij je, jak najmocniej potrafisz. Tak jakbyś chciał zwinąć stópki w małe kłębuszki. Zagnij je do dołu. Policz ze mną od dziesięciu 10,9,8 ... i 1 i rozluźnij stopy. Poczuj, jak Twoje palce odpoczywają.

Teraz skup się na swoich nogach, łydkach, kolankach, udach. A teraz napnij swoje nogi. Stają się nagle twarde, jak kamienie! Policz razem ze mną od dziesięciu 10, 9, 8...1. Powoli i spokojnie rozluźnij mięśnie kolejno od dołu: łydki, kolanka, uda. Czujesz, jak całe napięcie ucieka z Twoich nóg. Stają się one przyjemnie rozluźnione. Jesteś spokojny.

Przyszła kolej na brzusek. Poczuj go. Jest spięty czy rozluźniony? Jeśli nie wiesz, spróbuj napiąć go bardzo, bardzo mocno, jakby zamieniał się w twarde gład. Policzmy więc razem od 10 i powoli rozluźnij brzusek. Czujesz, że opuszcza się całe napięcie.



Teraz kolej na klatkę piersiową. I tym razem napnij mięśnie klatki piersiowej, policzmy razem od 10 i powoli rozluźnij mięśnie. Jesteś spokojny i zrelaksowany.

Teraz czas na rączki. Skup się na swoich rękach, paluszkach, łokciach, ramionach. I napnij je. Utrzymaj, aż skończę liczyć 10,9,8...1. I rozluźnij! Całe napięcie znika z Twoich rączek. Każdy paluszek jest rozluźniony. Spróbuj poruszać swoimi dłońmi. Poczuj, jakie są spokojne i rozluźnione, prawie gumowe.

Skieruj uwagę na barki. Spróbuj podnieść je aż do uszu, mocno, mocno, tak dobrze i razem odliczmy 10, 9...1. Opuść barki. Poczuj, jakie są miękkie. Oddychasz spokojnie. Spróbuj brodą dotknąć klatki piersiowej. Przyklej ją mocno, jak tylko możesz, aż nie skończę liczyć! Opuść główkę na podłogę. Jest wypoczęta i rozluźniona tak jak Twoja szyja. Wypoczęta i rozluźniona.

Czas na oczy. Chociaż masz je zamknięte, zaciśnij je teraz bardzo, bardzo mocno. 10, 9, 8...1. I rozluźnij mięśnie dookoła oczu, powoli i spokojnie. Jesteś wypoczęty, całe Twoje ciało, wszystkie mięśnie są rozluźnione i spokojne.

Kiedy się rozglądasz, widzisz, że między górami unosi się stróżka dymu.

Wiesz dobrze, że to Błyszczące Strzały rozpalili ognisko. Niedługo będą opowiadać swoje legendy. Ogarnia Cię spokój, Wiesz, że zaraz wrócisz z tej krainy i będziesz wtedy wypoczęty i zrelaksowany.

Kiedy będziesz gotowy, otwórz oczy.



## o Mitce i prezencie, który dostała od elfów

Podczas naszego warsztatu, zapraszamy dzieci do przeniesienia się do fabryki Mikołaja. Pod koniec roku praca idzie tam pełną parą. Elfiki i krasnale dzielnie produkują prezenty dla dzieci i dorosłych: lalki o długich włosach, samoloty, samochody, klocki, misie i wiele innych.

Mikołaj zwołuje naradę i ogłasza swoim podopiecznym, że otrzymał bardzo osobliwy list. Mitka, dziewczynka z Południa, skarży się, że prezent, jaki zrobili dla niej Mikołaj i elfy był zbyt mały i nie chce już więcej ich znać ani nawet obchodzić świąt.

Co Mikołaj i elfy zrobią z takim listem? Czy odkryją, jakie uczucie kryje się pod zachowaniem Mitki? Czy pomogą jej sobie z nim poradzić? Co zrobią, aby dziewczynka znowu mogła się cieszyć świętami, nawet jeśli prezent, który otrzymała, nie spełniał jej oczekiwań?



Zapytaj swoje dziecko, jakie prezenty wyprodukowało w fabryce Mikołaja. Czy pamięta, jakie uczucie towarzyszyło Mitce? Dowiedz się, kiedy Twoje dziecko czuje największe rozczarowanie. Podziel się z nim swoimi sposobami na poradzenie sobie z tą trudną emocją. Przeczytaj także, po co nam rozgoryczenie i wdzięczność.

# Rozczarowanie

## wprowadzenie



Wdzięczność, czyli należyte uznanie danej przysługi, pojawia się, gdy działanie darczyńcy jest wykonane celowo, nie przez przypadek. Uczucie wdzięczności pojawia się jako odpowiedź na wysiłek ofiarującego. Oznacza to, że bardziej cenimy intencję, poświęcony czas niż efekt talentu. Pojawia się pod warunkiem, że przysługa lub podarek nie narusza wolnego wyboru obdarowanego.

Nie jest przymusem ani nie uderza w jego samoocenę. Darczyńca nie okazuje prezentem swojej wyższości i nie stanowi zagrożenia dla relacji. Mówiąc wprost: po otrzymaniu podarku odbiorca jest w stanie się odwdziżyć..

Zadaniem wdzięczności jest przede wszystkim **regulacja i zachowanie więzi** między członkami danej grupy. Uczucie to prowokuje do powstawania nowych i silniejszych relacji. Bez niego byłoby trudno mieć przyjaciół.

Wszystkie emocje moralne, samoświadomościowe, a więc i wdzięczność, **wpływają na zachowanie członków** danej grupy. Uczucie to ma na celu nagradzanie pozytywnych, mile widzianych gestów. Jest drogowskazem pokazującym, jak trzeba się zachować. Ważne jest jawne jej okazywanie, ponieważ to pozwala innym członkom grupy ją naśladować.

Wdzięczność jest również **odpowiedzią na presję wzajemnego altruizmu**. Emocja pozwala na rzeczywiste przeżywanie przyjemności z wykonywanego działania i powoduje chęć **odwdziżenia się**. Efekt pozytywnego zobowiązania jest czymś naturalnym. Gdyby go nie było, mechanicznie rewanżowalibyśmy się innym na zimno kalkulując zysk z takiego zachowania.

Rozczarowanie to emocja złożona. Składa się ze szczypty złości, smutku i zdziwienia. Najczęściej pojawia się, kiedy towarzyszyło nam oczekiwanie na daną rzecz. Dzieci mogą pokazywać rozczarowanie bardziej jako złość (rzucanie przedmiotami, krzyczenie, bicie), ale także jako smutek (płacz, chowanie się, szukanie pocieszenia). Warto zauważyć i zinterpretować stan wewnętrzny dziecka.

## DZIECIĘCA INSTRUKCJA OBSŁUGI EMOCJI JAK POMÓC DZIECIOM NAZYWAĆ I WYRAŻAĆ WDZIĘCZNOŚĆ I ROZCZAROWANIE?



### **Wskazówka 1. Wdzięczność i szacunek to nie abstrakcja.**

Przygotuj obrazki pokazujące, za co można być wdzięcznym oraz w jaki sposób okazać komuś szacunek. Możesz poświęcić tydzień na zbieranie przykładów okazywania respektu innym, np. poprzez rysowanie danej sytuacji. Warto włączyć w ten temat prawa człowieka, dziecka, obywatela. Dzięki temu dzieci będą poszerzać swoją wiedzę o szacunku.



### **Wskazówka 2. Możemy ofiarować nie tylko rzeczy, ale też uwagę, przyjaźń i zabawę.**

Możesz wprowadzić system rundy podsumowującej, podczas której dzieci mogą wyrażać swoją wdzięczność w sposób jasny i otwarty. Warto wyznaczyć na to konkretny dzień. Dzięki temu dzieci będą zacieśniać swoje przyjaźnie.



### **Wskazówka 3. Nazwij rzeczy po imieniu**

Młodsze dzieci mogą nie wiedzieć, co się z nimi dzieje, kiedy doświadczają rozczarowania. Np. wybierają lody według koloru a nie smaku i kiedy mają okazję ich spróbować... płaczą. Warto wtedy powiedzieć: "Bardzo się rozczarowałeś/aś. Widzę to. Jestem obok.". Dziecko może w takich sytuacjach chcieć zadośćuczynienia, jednak nie musimy go spełniać.

## **BIBLIOGRAFIA**

- Gruszecka E., Wdzięczność w relacjach przyjacielskich i koleżeńskich. Przegląd Psychologiczny nr 4, 2014 r, s 447 - 461.
- Weiner B., Emocje moralne, sprawiedliwości, motywacje społeczne, Wydawnictwo Smak Słowa, Sopot 2014.

# Pytania

---

## Zastanów się nad nimi



Kiedy najczęściej odczuwasz rozczarowanie? Jak je okazujesz? Czy rozczarowuje Cię Twoje dziecko lub partner? W jakich sytuacjach?



Za co chciałabyś dziś docenić swoich bliskich: dzieci, partnera, rodziców i przyjaciół?



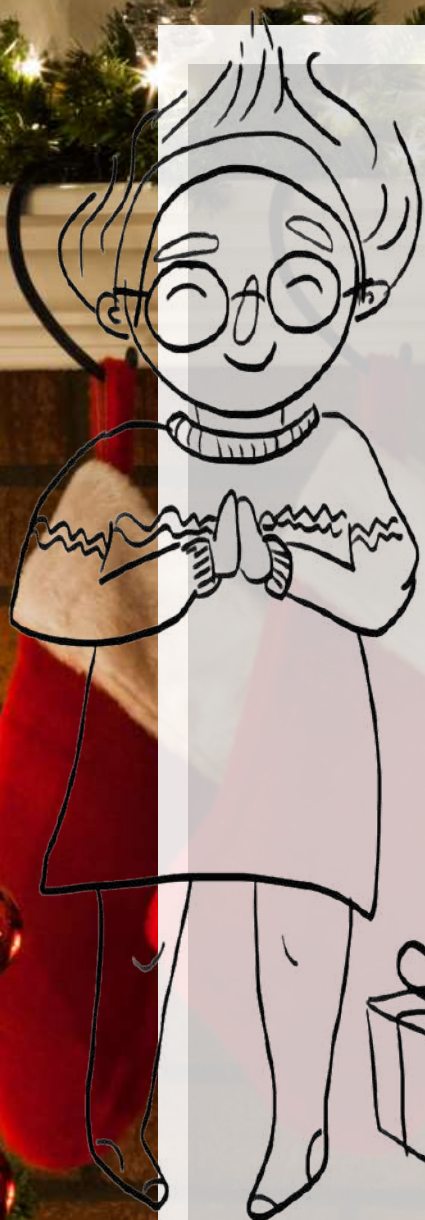
Czy jest coś, za co chciałabyś zostać doceniona?



Za co chciałabyś sobie podziękować?



Zastanów się, czy w Twoim rodzinnym domu była przestrzeń na pokazywanie emocji i uczuć. Jak chcesz, żeby wyglądało to w Twoim własnym domu?



RELAKSACJE

# RELAKS Z MITKĄ

Wybierz odpowiedni moment na relaksacje.

Może, kiedy dziecko potrzebuje odpoczynku i wyciszenia?

Wykonuj z nim zaproponowane ćwiczenia.

Położ się wygodnie. Może potrzebujesz poduszeczkę pod głowę? Albo kocyk, który Cię otuli. Zamknij oczy.

Jest Ci dobrze, jesteś spokojny i odprężony. Dziś przeniesiemy się do krainy na dalekiej północy. Byłeś tam? To dobrze, będzie ci łatwo wyobrazić sobie, jak wygląda ta kraina.

Są tam małe domki elfów i duży, ogromny dom Mikołaja. Wyobraź sobie, że do niego wchodzisz. Jest tu ciepło. Widzisz, że pali się kominek. Oddychasz powoli. Jesteś spokojny. Czujesz się nagle bardzo zmęczony, kładziesz się więc na kocu przed kominkiem i patrzysz w ogień.

Czujesz, jak powoli Twoje ciało odpoczywa. A w Twojej głowie pojawiają się myśli:

Moje ręce rozluźniają się. Moje ręce są ciężkie, moje ręce są bardzo ciężkie i ciepłe. Moje ręce stają się coraz cięższe, tak ciężkie, że nie mogę nimi ruszyć. Teraz moje nogi stają się ciężkie, coraz cięższe.

Moje nogi stają się bardzo ciężkie, ciężkie i ciepłe tak, że teraz nie mogę nimi ruszyć. Jestem spokojny. Rozluźniam też brzuszek. Mój brzuszek robi się ciepły i ciężki, coraz cięższy. Na tyle, że nie mogę nim ruszyć. Oddycham lekko i spokojnie. Jestem wypoczęty.

Moje plecy stają się ciężkie. Stają się coraz cięższe i cięższe, tak ciężkie, że nie mogę nimi ruszyć ani o centymetr.

Wszystkie moje mięśnie rozluźniają się. Zatapiam się w podłogę.

Moje serduszko bije powoli i spokojnie. Oddycham spokojnie. Nie mogę się ruszyć, jestem spokojny i wypoczęty.

Ciepło, które czuję w rękach i nogach, powoli zaczyna wędrować w kierunku brzuszka. Czuję, jak zaczyna się on przyjemnie rozgrzewać.

Czuję spokój. Słyszę odgłos palącego się w kominku ognia. Napętnia mnie spokój.

Pobądź z tymi myślami przez chwilę.

To uczucie, że nie możesz się ruszyć, powoli znika, czujesz się teraz spokojny i zrelaksowany.

Rozejrzyj się dookoła, jesteś przecież w chacie Mikołaja. Obok Ciebie siedzi Mitka i uśmiecha się do Ciebie. W ręce ma pędzel i maluje nim piękny kolorowy samolot. Jedno i drugie skrzydło. Przyjrzyj mu się. Jest ci dobrze i miło. Zapamiętaj to uczucie.

Czas wyjść z chaty. Podnosisz się i wychodzisz.

Weź jeszcze jeden głęboki oddech, a kiedy wypuścisz powietrze, powoli otwórz oczy i wróć do siebie.



## o Zielonym Księżciu, zabawkach i piaskach pustyni

Podczas naszego warsztatu, zapraszamy dzieci do przeniesienia się na gorącą pustynię. Nie ma tam wody ani zieleni, tylko gdzieniegdzie rosną kaktusy. Czasem między wydmami przemknie skoczek pustynny albo przepęłźnie wąż. Niekiedy w tym wielkim bezmiarze piasku można napotkać zielone oazy z małymi palemkami. Są one upragnionym celem zwierząt i ludzi.

Kupcy przemierzający pustynię wiozą ze sobą różne rzeczy na sprzedaż: meble, ceramikę oraz zabawki.

Nasi podróżnicy spotykają chłopca, Zielonego Księcia, który przeżywa trudne emocje. Wybiegł z pałacu podczas urodzinowego balu brata, zabrał kupcom zabawki i mówi, że kiedy będzie miał więcej zabawek, to poczuje się tak samo ważny jak brat.

Czy kupcy pomogą zrozumieć Księżciu, jakie uczucie przeżywa?

Zapytaj swoje dziecko, jakie zabawki niosło. Czy Zielony Książę okradł jego karawanę? Dlaczego to zrobił? Dowiedz się, kiedy Twoje dziecko czuje zazdrość. Powiedz mu, kiedy Ty je odczuwasz. Przeczytaj także, po co nam zazdrość.



# Zazdrość

## wprowadzenie

Według literatury przedmiotu dziecko odczuwa zazdrość głównie o osoby, które obdarza miłością, przyjaźnią. Są to zwykle rodzice, wychowawczynie w przedszkolu lub rówieśnicy, czyli osoby, które zaspokajają ważne potrzeby dziecka, tj. potrzebę bezpieczeństwa czy afiliacji. Są one źródłem przyjemnych doznań. **Uczucie zazdrości wiąże się z poczuciem zagrożenia utraty lub braku czegoś pożądanego.**

Pojawia się w momencie, kiedy dziecko czuje, że utraciło uczucia bliskiej osoby. Może to być związane np. ze słabszymi sygnałami okazywania tych uczuć (brak uwagi, zainteresowanie kimś innym). Dzieje się tak również wtedy, gdy maluch nie wierzy w miłość osoby ważnej, choć nie musi to być zgodne z prawdą. Paradoksalnie może zdarzyć się, że zachowania opiekuńcze kogoś takiego są odtrącane.

Bywa, że zazdrosne dziecko kieruje **agresję w stronę** prawdziwego lub wyobrażonego **konkurenta** do uczuć. Niekiedy zdarza się, że przedszkolak stara się upodobnić do swojego rywala – lubi to co on, ubiera się w taki sam sposób, chce mieć takie same rzeczy i przywileje. Dzięki temu chce zmniejszyć prawdopodobieństwo utraty bliskiej osoby.

U dzieci starszych, zamiast naśladowania może występować **współzawodnictwo**. Dzieci chcą się popisać, podwyższyć swój status. Chwalą się dokonaniem, poczynaniem, zabawkami. Nie odpowiadają na zadane pytanie, ale mówią np. co mają w domu albo gdzie byli w weekend.

Przejawem zazdrości jest również **nieodparta chęć siedzenia obok wybranej osoby** – mamy, wychowawczynie lub kolegi, koleżanki. Niekiedy zazdrosne dziecko chce rozdzielić konkurenta i osobę ważną (np. utrudnia rozmowę wychowawczynie z innym dzieckiem).

Literatura przedmiotu wskazuje, że **siła zazdrości jest wprost proporcjonalna do siły więzi dziecka** z osobą ważną. Intensywność tego uczucia pokazuje, jak ważna jest dla przedszkolaka dana osoba.



W związku z tym, że w środowisku przedszkolnym relacje między dziećmi przebiegają w sposób bardzo dynamiczny i ciągle się zmieniają, jako dorośli nie jesteśmy w stanie uchronić dzieci przed nieprzyjemnymi uczuciami. Co więcej, chowanie malca pod emocjonalnym kloszem jest szkodliwe.

Nie mamy wpływu na to, czy dzieci się lubią. Możemy jednak wspierać je poprzez wzmacnianie ich poczucia własnej wartości, pewności siebie i docenienie, aby zbudować ich emocjonalną niezależność.

**Asertywna pochwała** (natychmiastowa, dostosowana do umiejętności i starań dziecka, opisująca to, co dziecko zrobiło, bez oceny) umożliwia mu samodzielne ustosunkowanie się do swoich dokonań. Dzięki temu wzmacniamy jego niezależność od sądów innych osób, również dorosłych.

Ważne jest również, aby rozmawiać z dzieckiem o tym, co jest naprawdę ważne. Warto też podkreślać w codziennej pracy, że dobrze radzi sobie z wyzwaniami, jakie się pojawiają.

Dodatkowo można pokazywać, dlaczego inni nas lubią: nie za posiadanie ogromnej liczby zabawek, ale np. za to, że jesteśmy mili, uczciwi itd. Można również zaproponować zabawy bez zabawek, tj. w chowanego, berek, „w kole siedzi jeź”, pantomima, itd. Uczy to dzieci, że wspólna zabawa jest ważniejsza niż posiadanie rzeczy. Dodatkowo wspomaga budowanie więzi i sprzyja znajdowaniu przyjaciół.

## **DZIECIĘCA INSTRUKCJA OBSŁUGI EMOCJI JAK POMÓC DZIECIOM NAZYWAĆ I WYRAŻAĆ ZAZDROŚĆ?**



### **Wskazówka 1. Buduj poczucie własnej wartości dziecka.**

Kiedy dziecko wykazuje notoryczną zazdrość o zabawki, rzeczy czy inne dzieci, spróbuj je docenić. Pokaż mu, jakie jest wartościowe i wyjątkowe. Podwyższaj jego samoocenę poprzez asertywne udzielanie pochwał: „Podoba mi się, że ...”, „Doceniam, kiedy...”, „Lubię, gdy...”.

## **BIBLIOGRAFIA**

- Gerstmann S., Rozwój uczuć, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1976.
- Weston D. C., Weston M. S., Co dzień mądrzejsze. 365 gier i zabaw, Prószyński i S-ka., Warszawa 1999.
- Faber A., Mazlish E., Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły, Media Rodzina, Poznań 2013.

# Pytania

---

## Zastanów się nad nimi



Jak myślisz, do czego jest potrzebna zazdrość? Dlaczego odczuwamy tę emocję? Jak można ją wykorzystać i co zazdrość może nam o nas samych powiedzieć?



Czego dorośli zazdrozczą dzieciom?



Czego dzieci zazdrozczą dorosłym?



Jakie umiejętności cenisz w swoim partnerze? Koniecznie powiedz mu o tym i poproś o rewanż. :)



Za co możesz siebie dzisiaj pochwalić?

RELAKSACJE

# RELAKS Z KSIĘCIEM

Wybierz odpowiedni moment na relaksacje.

Może, kiedy dziecko potrzebuje odpoczynku i wyciszenia?

Wykonuj z nim zaproponowane ćwiczenia.

Usiądź lub połóż się wygodnie. Zamknij oczka. Poczuj swoje ciało. Spróbuj je rozluźnić. Weź głęboki wdech i wydech. Powietrze nabieraj noskiem, wypuszczaj ustami. Powoli i spokojnie.

Wyobraź sobie teraz miejsce, w którym jest bardzo, bardzo ciepło. Czujesz na swoich policzkach ciepłe i przyjemne promienie słońca. Jest Ci miło, tak, że aż lekko się uśmiechasz. Na szyi czujesz przyjemny, łaskoczący wiaterek. Jesteś na piasku. Jest on miękki i ciepły. Przesuń po nim rączkami. Czujesz, jak Twoje paluszki suną między drobnymi ziarenkami piasku. Włóż w nie rączki tak, żebyś poczuł, jak jest przyjemnie chłodny. Teraz przesuń po piaseczku Twoimi stópkami. Poczuj go między paluszkami i delikatnie włóż swoje stópki głębiej w ten mięciutki piasek. Jest ci dobrze i miło.

Kiedy wytyżysz uszy, słyszysz szum przesypującego się po wydmach piasku. Słyszysz, jak powoli osypuje się w dół. Rozejrzyj się. Tuż obok Ciebie widzisz małe jezioro. Jesteś w pięknej oazie i wiesz, że to bezpieczne miejsce. Obok wody widzisz miejsce po ognisku. Pewnie zatrzymali się tu wcześniej jacyś kupcy w drodze na targ. Kiedy tak obserwujesz oazę, czujesz, że Twoje nogi pod piaskiem robią się ciężkie i zmęczone, Twoje rączki też stają się zmęczone i ciężkie. Możesz leciutko zapaść się w delikatnym piaseczku, jeszcze głębiej.

Weź głęboki powolny wdech noskiem i wypuść powietrze powoli ustami, znowu nabierz powietrza noskiem i wypuść powoli i spokojnie ustami. I jeszcze raz, weź powoli głęboki wdech noskiem i powoli wypuść powietrze ustami.

Na początek spróbuj delikatnie poruszać stopami. Poruszaj paluszkami. Poczuj każdy z nich z osobna. Teraz zaciśnij je, jak najmocniej potrafisz. Tak jakbyś chciał zwinąć stópki w małe kłębuszki. Zagnij je do dołu. Policz ze mną od dziesięciu 10,9,8 ... i 1 i rozluźnij stopy. Poczuj, jak Twoje palce odpoczywają.

Teraz skup się na swoich nogach, łydkach, kolankach, udach. A teraz napnij swoje nogi. Stają się nagle twarde, jak kamienie! Policz razem ze mną od dziesięciu 10, 9, 8...1. Powoli i spokojnie rozluźnij mięśnie kolejno od dołu: łydki, kolanka, uda. Czujesz, jak całe napięcie ucieka z Twoich nóg. Stają się one przyjemnie rozluźnione. Jesteś spokojny.

Przyszła kolej na brzusek. Poczuj go. Jest spięty czy rozluźniony? Jeśli nie wiesz, spróbuj napiąć go bardzo, bardzo mocno, jakby zamieniał się w twardy głaz. Królowa robi dokładnie to samo! Policzmy więc razem od 10 i powoli rozluźnij brzusek. Czujesz, że opuszcza Cię całe napięcie.

Teraz kolej na klatkę piersiową. I tym razem napnij mięśnie klatki piersiowej, policzmy razem od 10 i powoli rozluźnij mięśnie. Jesteś spokojny i zrelaksowany.

Teraz czas na rączki skup się na twoich rękach, paluszkach, łokciach, ramionach. I razem napnij je. Utrzymaj, aż skończę liczyć 10,9,8...1. I rozluźnij! Całe napięcie znika z Twoich rączek. Każdy paluszek jest rozluźniony. Spróbuj poruszać swoimi dłońmi. Poczuj, jakie są spokojne i rozluźnione, prawie gumowe.

Skieruj uwagę na barki. Spróbuj podnieść je aż do uszu, mocno, mocno, tak dobrze i razem odliczmy 10, 9...1. Opuść barki. Poczuj, jakie są miękkie. Oddychasz spokojnie. Spróbuj brodą dotknąć klatki piersiowej. Przyklej ją mocno, jak tylko możesz, aż nie skończę liczyć! Opuść główkę na podłogę. Jest wypoczęta i rozluźniona, tak jak Twoja szyja. Wypoczęta i rozluźniona.

Czas na oczy. Chociaż masz je zamknięte, zaciśnij je teraz bardzo, bardzo mocno. 10, 9, 8...1. I rozluźnij mięśnie dookoła oczu, powoli i spokojnie.

Jesteś wypoczęty, całe Twoje ciało, wszystkie mięśnie są rozluźnione i spokojne.

Czas żegnać się z pustynią i oazą. Pobądź tu jeszcze chwilę, a jak policzę od 10 do zera, otwórz oczy.

# 10

## Bajka

### o uczennicach i uczniach, którzy ćwiczą się w sztuce dobrego życia



Podczas naszego spotkania opowiemy dzieciom o krainie, gdzie na szczytach gór zbudowane są niezwykle budowle.

Mieści się tam szkoła, w której uczennice i uczniowie uczą się wielu umiejętności po to, by wiedzieć, jak dobrze żyć ze sobą i z innymi.

By pomagać innym, ćwiczą się w samodyscyplinie, wytrwałości, cierpliwości, uważności na innych, odwadze i skupieniu. Czy staną na wysokości postawionych im zadań?

Uczniowie i uczennice będą mieli do przejścia rwącą rzekę. Czeka ich taniec z piórami, a także przejście przez las dzikich zwierząt. Czy wytrwają w wykonywaniu zadań i pokonywaniu trudności? Czy przezwyciężą zniechęcenie, kiedy zadania okażą się trudne i będzie wymagało to wielu ponownych prób?



Zapytaj swoje dziecko, jakie zadania musiało wykonać. Powiedz mu, kiedy jesteś z niego dumna. Docień jego wysiłki i starania. Dowiedz się, kiedy Twoje dziecko czuje dumę. Przeczytaj także więcej o tym uczuciu poniżej.





# Duma

## wprowadzenie

Duma jest emocją wtórną, późniejszą rozwojowo.

Jest związana z samoświadomością. Kształtuje się na bazie pierwotnej emocji - radości. Do jej wystąpienia konieczne są pewne zdolności poznawcze oraz zdolność do samooceny. Swoje zachowanie możemy odczuwać jako udane lub nieudane.

Ustalenie, czy odnieśliśmy sukces czy porażkę, zależy od nas samych i opiera się na przyjętych standardach (patrz: bajka o Zajączku). Najnowsze badania wskazują, że na początku trzeciego roku życia dzieci mają już własny zbiór norm i celów. Co ciekawe, są zrozpaczone, kiedy je naruszają, a szczęśliwe, kiedy je wypełniają.

Duma i wstyd różnią się od szczęścia i smutku. To pierwsze odczuwamy, kiedy nie mieliśmy wpływu na pozytywne zdarzenie, np. na wygraną w totolotka. Możemy czuć szczęście, ale nie dumę, bo wygrana nie zależała od nas, tylko od losu.

U podstaw odczuwania dumy leży **świadomość i poczucie własnej wartości**. Jest komunikatem, który mówi nam, że jesteśmy sprawczy, potrafimy coś zrobić. Wzmacnia takie cechy jak wytrwałość i cierpliwość, ponieważ przynosi korzyści w postaci odczuwanej satysfakcji.

Kiedy człowiek uzna, że odniósł sukces, może pojawić się też poczucie pychy, czyli przesadnej pewności siebie (kiedy osoba uzna, że osiągnęła sukces w odniesieniu do swoich norm i koncentruje się tylko na swoim Ja). Może też odczuwać dumę, która wynika z korzystnej oceny określonych działań. Wtedy uwaga skupia się na konkretnym zachowaniu. Ja zostaje oddzielone od przedmiotu (inaczej niż w przypadku pychy).

Badania psychologiczne wykazały, że nadmierne i nieadekwatne chwalenie dzieci może prowadzić do negatywnych skutków, ponieważ działa tu mechanizm wzmacniający pychę. Aby kształtować dumę a nie pychę, stosuj asertywne pochwały (patrz: bajka o Zielonym Księżu).

## DZIECIĘCA INSTRUKCJA OBSŁUGI EMOCJI JAK POMÓC DZIECIOM NAZYWAĆ I WYRAŻAĆ DUMĘ?



### **Wskazówka 1. Kiedy sukces jest porażką.**

Jeśli dziecko z trudnością uznaje coś za sukces i nie umie się cieszyć z własnych osiągnięć, jest niezadowolone lub zakłopotane, gdy się je nagradza lub wyraża uznanie, to znaczy, że nie może przeżyć uczucia dumy i ma niskie poczucie własnej wartości. Należy wtedy wzmacniać jego osobisty potencjał poprzez docenienie mocnych stron oraz poprzez zmobilizowanie tych sił, które pozwolą mu przewyciężyć słabości.



### **Wskazówka 2. Wspieraj samodzielność.**

Najlepiej, żeby dziecko samo odkrywało swoje zasoby poprzez odpowiednio sprowokowane sytuacje. Jako dorośli mamy zadanie zwracać uwagę na to, że niczego nie osiąga się natychmiast i automatycznie. Ważna jest nauka cierpliwości i wytrwałości. Należy przypominać im, że są odważne i potrafią pokonać przeszkody, by osiągnąć cel. To wesprze ich pozytywną wizję samego siebie. Jedną z najlepszych metod wzmacniania dziecięcej wiary we własne możliwości jest zachęcenie go do pozytywnego mówienia o sobie samym.



### **Ćwiczenie 1. Gadający kapelusz. Pozytywne werbalizowanie swoich myśli.**

Naklej na kapeluszu napis „Gadający kapelusz”. Wspólnie z dzieckiem traktujcie go jako głos, który wyraża myśli tego, kto go nosi. Kiedy maluch zмага się z jakąś pracą, zadaniem, brakuje mu wytrwałości i wiary w siebie, załóż mu kapelusz na głowę i poproś, aby mówiło głośno to, co myśli. Zwerbalizowane negatywne stwierdzenia nie są tak groźne, jak te ukryte.



## Ćwiczenie 2. Popatrzeć na wygraną. Wizualizacja.

W tym ćwiczeniu chodzi o to, by wyobrazić sobie cel, który chcemy osiągnąć. Zasugeruj dziecku, by zdecydowało się na jeden konkretny, np. nauczyć się jeździć na rowerze. Wyłumacz mu, że Ty wymyślasz historyjkę, a ono musi ją sobie wyobrazić. Poproś, by zamknęło oczy.

Opowiedz szczegółowo i realistycznie o zakończonej pełnym sukcesem nauce jazdy na rowerze. Następnie powtórz opowiadanie, ale tym razem poproś dziecko, by zdecydowało, co wydarzy się dalej. „Złapcie” tę historyjkę do pudełka i przewiążcie wstążką. Następnym razem, gdy dziecko nie będzie mogło osiągnąć celu, wystarczy, że weźmie nagrodę w ręce i przypomni sobie, co jest w środku.

## BIBLIOGRAFIA

- Lewis M., Emocje samoświadomościowe, [w:] Psychologia emocji, GWP Gdańsk 2005.
- Weston C. D., Weston M. S., Co dzień mądrzejsze. 365 gier i zabaw, Warszawa 1999.

# Pytania

---

## Zastanów się nad nimi



Jak myślisz, czy dziecko potrzebuje pochwał?



Czy pochwały można przedawkować? Jakie są skutki nadmiaru pochwał?



Jakie komunikaty przeważają, gdy rozmawiasz z dzieckiem (chwalące, karcące)? Jakie komunikaty przeważają, gdy rozmawiasz o trudnym zachowaniu? Czy można jednocześnie wesprzeć dziecko i wyciągnąć konsekwencje z zachowania, którego nie akceptujesz?



Czy można zrezygnować z pochwał? Jak inaczej docenić dziecko?



Zadanie: Wypisz 5 cech, umiejętności lub osiągnięć Twojego dziecka, które wzbudzają w Tobie dumę. Poproś o to również swojego partnera. Gdy skończycie, koniecznie wymieńcie się swoimi odczuciami. Możecie do tego ćwiczenia zaprosić dziecko i poprosić je, by samo zastanowiło się nad powodami do dumy. Jeśli będzie miało kłopot, możecie podzielić się swoimi argumentami.

RELAKSACJE

# RELAKS Z MISTRZEM

Wybierz odpowiedni moment na relaksację.  
Może, kiedy dziecko potrzebuje odpoczynku i wyciszenia?  
Wykonuj z nim zaproponowane ćwiczenia.



Położ się wygodnie. Poczuj, jak Twoje plecki ciasno przylegają do podłogi. Lub usiądź wygodnie, opierając się pleckami o ścianę. Teraz powoli zamknij oczy. Poczuj, jak Twoja głowa robi się cięższa, a szyja luźno odpoczywa. Twoje rączki są spokojne. Jedną z nich połącz na klatce piersiowej a drugą trochę niżej na miękkim brzuszku, między żebrami. Spróbuj oddychać tak, żeby poruszała się rączka leżąca niżej, na brzuszku. Wdech noskiem, wydech buzią. Spokojnie i delikatnie oddychaj. Poczuj powietrze, które chłodnym strumieniem wciągasz noskiem.

Ciepłe powietrze wydychasz ustami, a razem z nim wydychasz całe napięcie. Wdech i wydech. Twoje ciało z każdym wydechem staje się bardziej odprężone i wypoczęte. Jeszcze raz powoli nabierz powietrza noskiem i powolutku wypuść całe powietrze buzią. Czujesz, jaki jesteś spokojny i zadowolony. Twoje oczy są zamknięte, jest Ci ciepło i wygodnie. Twoja główka leży spokojnie, oddychasz - wdech i wydech.

Przed sobą widzisz ogromną górę. Nigdy nie widziałeś jeszcze takiej wysokiej góry. Bardzo, ale to bardzo, chciałbyś wejść na jej szczyt. Widzisz kamienne schody, które tam prowadzą. Widzisz też, że jest ich bardzo, bardzo dużo. Wchodzisz więc na pierwszy stopień. Rączką dotykasz ściany góry. Jest gładka, twarda i zimna. Możesz po cichu liczyć razem ze mną. Drugi stopień, trzeci stopień. Z każdym kroczkiem powoli wdychasz zimne powietrze, a wydychasz ciepłe. Wdech i wydech. Kroczek za kroczkiem jesteś coraz wyżej. Świeci słońko i grzeje przyjemnie, co jakiś czas widzisz piękne, kolorowe motyle. Momentami czujesz się zmęczony, ale idziesz dalej w górę. Kroczek za kroczkiem. Oddychasz. Wdech. Wydech.

Możesz teraz podziwiać widoki z góry. Widzisz malutkie wioski, rzeczki wąskie jak niebieskie wstążeczki, ludzi biegających jak mróweczki dookoła. Wreszcie czujesz wiatr na swoich policzkach i wiesz, że jesteś już blisko szczytu.

Pamiętaj o oddychaniu tak, żeby podnosiła się rączka leżąca na miękkim brzuszku.

Wchodzisz na szczyt. Widzisz lasy, a w nich zwierzęta, kolorowe ptaki i wiele, wiele innych rzeczy. Postaraj się zapamiętać ten widok. A kiedy tak stoisz na górze, zaczyna Cię napełniać bardzo przyjemne uczucie. Uczucie, które pokazuje, jak droga na górę była trudna, a jednak Ci się udało! Czasem bolały nogi, chwilami czułeś, że nie masz już siły, ale teraz przepelnia Cię duma.

Nabierasz głęboko powietrza. Czujesz się wspaniale. Czujesz, że mógłbyś tańczyć i się uśmiechać, bo mimo wysiłku ukończyłeś swoją wędrówkę. To duma.

Za chwilę z tym uczuciem wrócisz do siebie.  
Kiedy doliczę do zera, otworzysz oczy.

Pięć, cztery, trzy, dwa jeden, zero.

## o szukaniu radości

**To już ostatnia nasza wspólna podróż. Wraz z dziećmi wrócimy do krain i miejsc, które poznali podczas naszej wspólnej przygody.**

Przewodniczką będzie Kalimba. Dziewczynka o niebieskich włosach z wioski Kokoriko. Od kiedy dowiedziała się, że emocje są ważną wskazówką na temat potrzeb i pragnień ludzi, z pasją przemierza krainy i sprawdza, jak radzenie sobie z emocjami wpływa na życie ludzi. Dzisiaj interesuje ją radość.

Wraz z Kalimbą dzieci zobaczą, jak zmieniło się życie Dyzia od kiedy potrafi czekać na swoją kolej, co słyhać u Królowy Szarlotki, jak wygląda jej życie od momentu spotkania z podróżnikami. Dzieci odwiedzą również mieszkańców Mruczącego i Dębowego Lasu. Spotkają tam starych znajomych – Wilczkę i Zajączka i sprawdzą, jak oni wyrażają swoją radość?

Na koniec wspólnie stworzymy radosne opowieści. To może być początek naszej wspólnej przygody!



Zapytaj swoje dziecko, jakie postaci spotkało podczas tej bajki. Dowiedz się, kiedy ono czuje radość. Powiedz mu, kiedy Ty ją odczuwasz. Przeczytaj więcej o tej emocji poniżej.



# Radość

## wprowadzenie

Czy życie pozbawione podstawowych przyjemności można uznać za szczęśliwe? Dlaczego radość jest tak ważna w życiu? Podstawowe reakcje sprzyjające przetrwaniu są zwykle doświadczane jako przyjemność. **Radość jest wrodzoną potrzebą psychiczną** i wiąże się z potrzebą kompetencji oraz samorealizacji. Emocja ta sprawia, że chcemy być w tym stanie jak najdłużej. Powoduje też, że chcemy podejmować nowe wyzwania.

Doświadczamy jej, gdy system odpowiadający za nią i opanowanie stresu są w równowadze. Skuteczne radzenie sobie z napięciem oznacza, że pomimo szkodliwych wpływów, jesteśmy w stanie zatroszczyć się o swoje ciało i umysł.

Emocja ta ma dodatkowo **właściwości regenerujące**. To umiejętność zachowania poczucia humoru w sytuacjach niesprzyjających, dobrej zabawy i osiągnięcia stanu beztroski, co przynosi ulgę w napięciach i stresie.

Radość wypływa z osiągnięcia celu, z poczucia własnej sprawczości. Stanowi  **nagrodę**, która skłania do powrotu do zabawy lub czynności, która ją wywołała. Sprzyja kreatywności, daje poczucie możliwości, podtrzymuje na dłuższą metę konstruktywne przedsięwzięcia. Mobilizuje też do zaangażowania, przyczynia się do rozwoju inteligencji i osobowości.

Radość można przeżywać jako podniecenie, ekstazę, zaangażowanie w działanie mające dla nas duże znaczenie (stan wysokiej aktywacji). Współcześnie taki stan definiuje się również jako flow - przepływ. Ale to także stan równowagi wewnętrznej, spokoju ducha i zadowolenia (stan niskiej aktywacji).

Poczucie szczęścia **sprzyja interakcjom społecznym**. Wspiera otwartość na doświadczenia, a to wzmacnia więzi z innymi. Dzięki temu jest potężnym mechanizmem adaptacyjnym i warunkiem przetrwania. Przejawia się w uśmiechu, który jest powszechnie rozpoznawany jako sygnał gotowości do przyjaznej interakcji. Korzystnie wpływa na otoczenie społeczne poprzez zasadę wzajemności czy mimicznego sprzężenia zwrotnego – potocznie zwaną „zarażaniem śmiechem”.





Wiek przedszkolny, nazywany też okresem zabawy, to czas, kiedy dzieci uwielbiają się wygłupiać, chichotać czy powtarzać do znudzenia ulubione czynności. Wygłupy są znakiem, że potrafią zachowywać się beztrzesko i mają głęboko zakodowane, że życie jest czymś wspaniałym. Warto to w nich pielęgnować.

## **DZIECIĘCA INSTRUKCJA OBSŁUGI EMOCJI JAK ROZBUDZAĆ W DZIECKU RADOŚĆ?**

Emocja jaką jest radość, wydaje się być prosta w obsłudze. Jednak umiejętność cieszenia się z drobnych rzeczy, czy zachowania radości życia w trudnych momentach, to dość skomplikowany proces, ale też ogromna wartość, której warto nauczyć dzieci. Jeśli chcesz, by Twoja pociecha cieszyła się życiem, powinnaś rozwijać swoje poczucie humoru, czerpać radość z czego się tylko da i okazywać te uczucia innym.

Trzy najważniejsze wewnętrzne mechanizmy szczęścia to:

- wyznaczanie sobie ambitnych, ale realistycznych celów,
- wiara we własną zdolność do ich osiągnięcia,
- adekwatne informacje zwrotne dotyczące postępów.

Jedną ze strategii pogłębiania szczęścia jest obniżanie aspiracji oraz skupianie się na celach krótkofalowych, a nie długofalowych. Bardziej życie w teraźniejszości niż projektowanie dalekiej przyszłości. W życiu dzieci - docenianie częściowej pracy (krótkofalowość), a nie efektu końcowego (długofalowość). Warto wykorzystywać to podejście w pracy z przedszkolakami.

Radości możemy doświadczać, gdy mamy solidne podstawy, do których zaliczają się: humor, zabawa, ćwiczenia ciała i umysłu, techniki relaksacyjne. Skuteczne wykorzystywanie tych umiejętności powoduje, że pomimo trudności życiowych, jesteśmy w stanie zatroszczyć się o siebie oraz przynieść sobie ulgę w napięciach i zapanować nad stresem.

W życiu zdarzają się wzloty i upadki. Ważne, by umieć na nie spojrzeć z dystansem i poczuciem humoru. Świadomość, że jesteśmy niedoskonalimi i mamy prawo do błędów pomaga nam dostosować się do sytuacji. Warto tego uczyć dzieci. Te, które doświadczają akceptacji i miłości, łatwiej pokochają same siebie i czują dla siebie szacunek. To, jak podejmiemy do ich błędów i potknięć wpłynie na to, w jaki sposób same poradzą sobie z porażką. Emocjonalne wsparcie pomoże uniknąć przygnębiających myśli i samokrytycyzmu (patrz: bajka o Owcy Malkontentce). Radosne dziecko lepiej się zachowuje i ma też większą motywację do nauki.



### **Ćwiczenie 1. Wywoływacz marzeń (technika relaksacyjna) .**

Poszukajcie w czasopismach zdjęć z pięknymi miejscami, które dziecko chciałoby odwiedzić. Do każdego z nich wymyślcie przygodę, w której będzie brało udział. Niech dziecko zamknie oczy i wyobrazi sobie miejsce widoczne na fotografii. Spokojnym tonem opowiedz mu wymyśloną historię.

Po kilku razach dziecko samo będzie potrafiło użyć „wywoływaczy marzeń”, by rozpocząć własną podróż do świata fantazji. W pracy grupą za każdym razem inne dziecko opowiada swoją przygodę.

### **BIBLIOGRAFIA**

- Lewis M., Emocje samoświadomościowe, [w:] Psychologia emocji, GWP Gdańsk 2005.
- Weston C. D., Weston M. S., Co dzień mądrzejsze. 365 gier i zabaw, Warszawa 1999.

# Pytania

---

## Zastanów się nad nimi



Co sprawia Ci radość?



Czy w Twoim planie dnia uwzględniasz czas tylko dla Ciebie i poświęcasz go na przyjemności?



Czy planujesz wspólne przyjemności z rodziną?



Zapytaj partnera, co możesz zrobić, by poczuł się lepiej.



Zadanie: Zaaranżuj dzień przyjemności. Niech każdy członek rodziny wybierze jedną aktywność, którą chciałby zrobić. Spróbujcie zrealizować pomysły jednego dnia!

RELAKSACJE

# RELAKS NA ZAKOŃCZENIE

Wybierz odpowiedni moment na relaksacje.

Może, kiedy dziecko potrzebuje odpoczynku i wyciszenia?

Wykonuj z nim zaproponowane ćwiczenia.

Położ się wygodnie, tak jak lubisz. Jeśli możesz, otul się swoim kocykiem. Poczuj, jaki jest mięciutki. Możesz zamknąć oczy.

Wyobraź sobie, że Twoje ciało, głowę, policzki grzeje słońeczko. Oddychasz spokojnie, wdech, wydech. Jeszcze raz wdech, wydech, oddychasz spokojnie.

Czujesz się dobrze i bezpiecznie.

W Twojej główce pojawiają się myśli:

Moje ręce rozluźniają się. Moje ręce są ciężkie, moje ręce są bardzo ciężkie i ciepłe. Moje ręce stają się coraz cięższe, tak ciężkie, że nie mogę nimi ruszyć. Teraz moje nogi stają się ciężkie, coraz cięższe.

Moje nogi stają się bardzo ciężkie, ciężkie i ciepłe tak, że teraz nie mogę nimi ruszyć. Jestem spokojny. Rozluźniam też brzusek. Mój brzusek robi się ciepły i ciężki, coraz cięższy. Na tyle, że nie mogę nim ruszyć. Oddycham lekko i spokojnie. Jestem wypoczęty.

Moje plecy stają się ciężkie. Stają się coraz cięższe i cięższe, tak ciężkie, że nie mogę nimi ruszyć ani o centymetr.

Wszystkie moje mięśnie rozluźniają się. Zatapiam się w podłogę.

Moje serduszko bije powoli i spokojnie. Oddycham spokojnie. Nie mogę się ruszyć, jestem spokojny i wypoczęty.

Ciepło, które czuję w rękach i nogach, powoli zaczyna wędrować w kierunku brzuszka. Czuję, jak zaczyna się on przyjemnie rozgrzewać.

Napełnia mnie spokój.

Pobądź z tymi myślami przez chwilę.

Czujesz, jak serce bije spokojnie i powoli.

Czas na przypomnienie sobie momentów, kiedy czułeś się naprawdę szczęśliwy. Wyobraź sobie takie magiczne miejsce, gdzie możesz robić wszystko, co napawa Cię radością. Wyobraź sobie, że się bawisz w Twoje ulubione zabawy, z ulubionymi kolegami i koleżankami. A może z siostrą albo z bratem? Albo z kimś zupełnie innym.

Może z rodzicami, babciami, dziadkami?

Pomyśl sobie, co chcesz robić i jak się wtedy czujesz. Jesteś szczęśliwy, zadowolony, masz ochotę się uśmiechać. Może w Twoim bezpiecznym miejscu są też bohaterowie bajek, których poznałeś? Może jest tam zabawny Dyzio, albo Zajączek. Możesz też pobawić się z nimi, a nawet się do nich przytulić, jeśli masz taką ochotę. Oni też cieszą się, że mogą spędzić z Tobą czas. Pobądź w swojej pięknej krainie, ona jest tylko Twoja i może być tam to, co sam sobie wymarzysz.

Rozejrzyj się dookoła, co widzisz?

Może piękne kwiatki, a może Twój pokój. Stań teraz na środku i weź głęboki wdech noskiem, wypuść spokojnie buzią, jeszcze raz weź oddech, nabierz powietrze noskiem i wypuść powoli buzią, jeszcze raz, nabierz powietrze noskiem i powoli ostrożnie wypuść buzią.

Zabierz ze sobą wszystkie obrazy, które teraz widziałeś.

Powoli wróć do siebie.

# 12



Jesteśmy zespołem psycholożek, pedagożek, trenerek. **Prowadzimy warsztaty psychoedukacyjne i szkolenia na terenie warszawskich placówek edukacyjnych.** W swojej pracy wspieramy dzieci, młodzież, rodziców i kadry pedagogiczne. Do nich kierujemy zróżnicowaną ofertę programów i szkoleń. Tworzymy je od 2016 roku. Drama, arteterapia, a szczególnie praca z opowieścią, bajką i z instrumentami intuicyjnymi to metody i narzędzia, które umożliwiają naszym odbiorcom i odbiorczyniom wyrażanie siebie i zwiększanie samoświadomości.



Jesteśmy zespołem psycholożek, pedagożek, trenerek. **Prowadzimy warsztaty psychoedukacyjne i szkolenia na terenie krakowskich placówek edukacyjnych.** W swojej pracy wspieramy dzieci, młodzież, rodziców i kadry pedagogiczne. Do nich kierujemy zróżnicowaną ofertę programów i szkoleń. Tworzymy je od 2016 roku. Drama, arteterapia, a szczególnie praca z opowieścią, bajką i z instrumentami intuicyjnymi to metody i narzędzia, które umożliwiają naszym odbiorcom i odbiorczyniom wyrażanie siebie i zwiększanie samoświadomości.



Centrum Działań Profilaktycznych to **dynamicznie rozwijająca się firma szkoleniowa, która stawia sobie za cel realizację ambitnych zadań wynikających z szeroko rozumianej profilaktyki społecznej.** Naszą kadrę tworzą doświadczeni trenerzy-praktycy, którzy doskonale odnajdują się zarówno w pracy z dorosłymi, jak też z dziećmi i młodzieżą. Łącząc dobrze ugruntowaną wiedzę przedmiotową ze sprawdzonymi technikami dydaktycznymi oraz wysokimi kompetencjami interpersonalnymi, jesteśmy w stanie skutecznie oddziaływać na postawy i zachowania uczestników zajęć. Efektem takiego podejścia jest sukcesywnie powiększające się grono zadowolonych klientów oraz stale wzrastająca ilość zamówień.

## Czy ciąg dalszy nastąpi?

Emocje to podstawa dla umiejętnego budowania przyjaźni, ale też dla rozumnego odmawiania. To baza wszystkich naszych doświadczeń, na przykład radzenia sobie z odmiennym zdaniem innych, ale też punkt wyjścia dla szukania porozumienia.

Dlatego prowadzimy II cykl warsztatów Poruszające bajki o zachowaniach społecznych.

Dedykowane są dzieciom od 5 roku życia, ale dostosowane są także do uczniów z pierwszych klas 1-3 szkoły podstawowej.

To doskonałe wsparcie dla dzieci w odnalezieniu się w grupie rówieśniczej, która jest konieczna do dalszego rozwoju, ale niesie zagrożenia tj. hejt, odrzucenie, wyśmiewanie.

**Przeciwdziałamy temu. Budujemy grupę i klasę, aby wszyscy czuli się dobrze.**

### Zorganizuj warsztaty!

Po zakończeniu programu "Poruszające bajki o emocjach" zapytaj dyrekcję swojego przedszkola o kontynuację warsztatów.

Jeśli masz dziecko w szkole podstawowej i chcesz zadbać o jego samopoczucie w klasie, napisz do mnie:

[kontakt@gruntownia.pl](mailto:kontakt@gruntownia.pl)

W tytule wiadomości dodaj: organizacja bajek w szkole.







Dołącz do grupy dla rodziców!  
Doświadczaj codziennego wsparcia  
w rodzicielstwie.



Zobacz kulisy mojej pracy.



Posłuchaj recenzji książek,  
które wspierają rozwój Twojego dziecka.

