

Kwadrans dla emocji



Kwadrans dla emocji

Materiały wspierające rozwój
emocjonalny dziecka
rekomendowany dla klas 1-3



SPOTKANIE, czyli kontakt jest ważny

Ten moduł opiera się na działaniach, które odnoszą się do wzajemnego kontaktu z drugą osobą. Aktywności mogą pomóc w zrozumieniu znaczenia relacji i postawy względem siebie. Czasami wystarczy jeden gest, aby komuś sprawić przykrość, ale też jeden gest może sprawić, że będziemy czuli się miło z drugą osobą. Potrzeba naprawdę niewiele, abyśmy mogli mieć wpływ na drugą osobę. Dzieci będą mogły przyjrzeć się różnym zachowaniom, postawom i określić, jakie działania lubią u innych, a jakie mogą być trudne, nieprzyjemne i można ich nie lubić i nie akceptować. Różne sytuacje w ćwiczeniach mogą mieć odniesienie do rzeczywistości, gdzie dzieci jako grupa klasowa spotykają się z zachowaniami, które stanowią wyzwanie.

Zaprezentowane ćwiczenia mogą odrobinę pomóc w wielu przypadkach, które będą odnosiły się do życia codziennego. Prowadzący z dziećmi będą mieli możliwość pochylenia się i przyjrzenia sytuacjom, które mają wpływ na budowanie atmosfery w klasie i w społeczności. Dzieci otrzymają szansę sprawdzenia i poznania zarówno przyjaznych, jak i niemiłych sytuacji, zachowań mających wpływ na samopoczucie. Warto także utrwalać i powtarzać niektóre ćwiczenia, aby pewne wzorce wzmocnić i zachęcić do nich. Zdecydowanie to może pomóc w zrozumieniu poruszanych zagadnień.

Rola prowadzącego jest tutaj bardzo ważna, gdyż on towarzyszy dzieciom i w pewnym sensie pokazuje kierunek i wytacza symboliczny szlak stanowiący element bezpiecznej wyprawy. Istotne jest, aby czuły wsparcie i nie traktowały tego, że robią coś źle. Kluczem jest przyglądanie się pojawiającym się trudnym sytuacjom, rozumienie ich oraz umiejętne szukanie pomocy u dorosłego. Dzieci mogą w przyjaznym i wspierającym środowisku dzielić się swoimi pomysłami, spostrzeżeniami oraz obserwacjami. Rekomenduję, aby aktywności na tyle, na ile jest to możliwe wykonywać w duchu swobodnej rozmowy, działania, a być może pozwolenia na inicjowanie przez dzieci bardziej niż dotychczas.



3. Moje i Twoje

Dzieci siedzą na swoich miejscach przy stolikach, mają koło siebie ułożone rzeczy. Prowadzący prosi, aby zmieniły się miejscami w ławkach i zajęły dowolne inne miejsca za sobą lub przed sobą. Kiedy wszyscy zamienią się miejscami, prowadzący prosi, aby dzieci zastanowiły się, jakby czuły się, gdyby ktoś ruszał ich rzeczy bez pytania. Dzieci dzielą się swoimi spostrzeżeniami.

Następnie dziecko pyta się właściciela danej rzeczy przy której siedzi, czy może zobaczyć wybrany przedmiot. Jeśli właściciel przedmiotu zgodzi się, ogląda rzecz, a jeśli nie wyrazi zgody, może zapytać dlaczego, ale nie dotyka, gdy osoba do której należy przedmiot nie zgodzi się.

Rozmowa kierowana:

Zawsze mamy prawo odmówić, gdy czegoś nie chcemy. Nie musimy pozwalać na korzystanie z naszych rzeczy, gdy nam się to nie podoba. Prowadzący dopytuje dzieci, dlaczego ważne jest, aby zawsze pytać, gdy chcemy skorzystać z czyjejś rzeczy.

Co czujemy, gdy ktoś bierze naszą rzecz, gdy mu nie pozwalamy? Jak możemy zareagować w takiej sytuacji?

4. Mowa gestów

Prowadzący wraz z dziećmi rozmawia o znaczeniu gestów we wzajemnej komunikacji.

Jakie gesty znaczą z życia?

Jakie gesty oznaczają odmowę?

Prowadzący podkreśla, że tzw. mowa ciała jak i gesty są równie ważne jak słowa. Na przykład, kiedy ktoś jest smutny ma spuszczoną głowę albo ukrywa twarz w dłoniach. Kiedy czegoś nie chcemy kręcimy głową, kiedy witamy się z kimś, kogo lubimy to przybijamy sobie piątkę

W dalszej części aktywności prowadzący inspirował dzieci do wymyślania własnych gestów.

Jak pokażemy, gdy coś nam nie podoba się?

Jak pokażemy, że chcielibyśmy wspólnie pracować?

Jak pokażemy, że ktoś jest naszym przyjacielem?

Dzieci mogą samodzielnie wymyślać swój znak stworzony z ruchu na wybrane uczucie czy gest.

7



II. Smutek i radość

Z

Jeśli jest możliwość dzieci siedzą w kole, aby była większa przestrzeń na zobrazowanie opowiadki. Prowadzący czyta dzieciom opowieść rymowaną odnośnie smutku i radości oraz ich znaczenia w życiu.

Smutek z radością się spotkały
i tak oto dyskutowały.

Ja zawsze się pojawiam, gdy
ktoś mi przykrość sprawi czy
samego zostawi.

Kiedy nikt się ze mną nie chce bawić
lub kiedy zabawki nie można naprawić.

Nie jestem taka przyjemna, ale mam za
to kogoś, kto mi pomaga. Kiedy
coś dobrego się pojawi, to z
pewnością uśmiech zostawi.

Ona się pokazuje, gdy ktoś,
kogo kochamy jest blisko z nami,
gdy ktoś się z nami świetnie
bawi albo niespodziankę sprawi,
gdy przyjemności nas spotykają
i dobre rzeczy pozostawiają.

Spójrz uważnie na to, co się stanie:
do smutku radość się przedostanie.

Prowadzący obrazuje proces zamiany smutku w radość za sprawą odwrócenia do góry nogami linii smutku. Ta zamiana może pomóc uzmysłowić, że smutek jest mocno powiązany z radością. Kiedy jesteśmy smutni, nie znaczy to, że będziemy odczuwali go cały czas, a możemy zrobić coś, co poprawi nasz humor.

Dzieci mogą podzielić się swoimi odczuciami odnośnie tego, jaka sytuacja spowodowała w ostatnim czasie smutek i co lub kto im wtedy pomogło.

Obrazowanie smutku można zrobić przy wykorzystaniu materiału /ZAŁĄCZNIK 3/ bądź narysować samodzielnie.

13



6. Mamy wpływ

Dzieci dzielą się na dwie grupy i ustawiają się w nich stojąc jeden za drugim, jak w zabawie w pociąg. Grupy poruszają się po sali pokonując różne trasy. Mogą się mijać, ale zwracają uwagę na to, aby nie zderzyć się. Następnie prowadzący daje instrukcję jednej grupie, aby osoba prowadząca zatrzymała się w dowolnym momencie. Grupy przemieszczają się dalej, tym razem po instrukcji słownej prowadzącego dowolna osoba ze środka opuszcza grupę i rusza się w wybranym kierunku (prowadzący wskazuje osobę). Dzieci obserwują co się stało z pociągiem po opuszczeniu jednej osoby. Jednak po chwili wszyscy wracają na swoje miejsce. Następnie jeszcze jedna bądź kilka zmian w pociągach, np. prowadzący idą na koniec.

W dalszym przebiegu zabawy dzieci dzielą się swoimi obserwacjami:
Co się stało, gdy w grupie zatrzymała się pierwsza osoba? Co stało się z pozostałymi osobami?
Co się stało, gdy osoba wyszła z grupy i ruszyła w innym kierunku? Jaki miało to wpływ na innych?
Czy my jako grupa mamy wpływ na siebie wzajemnie, w jakich sytuacjach?
Jak możemy wspierać się, gdy wiemy, że jako grupa mamy wpływ na siebie?

REFLEKSJA:

Wyobraźmy sobie, że jesteśmy takim pociągiem. Zachowanie jednej osoby wpływa na drugą osobę. Kiedy spędzamy wspólnie czas i robimy razem różne rzeczy, możemy też wzajemnie wpływać na siebie. Nasze zachowanie może sprawić komuś przykrość, ale dzięki swoim działaniom możemy pomóc drugiej osobie. Będąc wspólnie w klasie możemy wzajemnie sobie pomagać. W jakiej klasie będziemy lepiej czuć się? Kiedy jesteśmy dla siebie życzliwi i wspieramy się, czy kiedy sprawiamy sobie przykrość?

7. W "Krainie Życzliwości"-A

Prowadzący zastanawia się z dziećmi jak wyglądałaby Kraina Życzliwości, gdyby taka istniała. Jak ludzie zachowywaliby się wobec siebie? Jak okazывaliby sobie życzliwość? Co mówiliby do siebie, aby okazać sobie życzliwość?

9



Prowadzący zapisuje pomysły dzieci na tablicy. Następnie prosi, aby przez określony czas (np. 5 minut) wyobraziły sobie, że są w takiej krainie. Dzieci przechadzają się po sali, mijają się, podchodzą do siebie i mówią sobie miłe słowa.

Następnie po skończeniu wyznaczonego czasu prowadzący zaprasza dzieci do dzielenia się spostrzeżeniami.

Jak czuliście się będąc w takim miejscu?

Czy takie miejsce łatwo jest stworzyć?

Co możemy zrobić, aby nasza klasa była jak najczęściej taką krainą?

Dzieci dzielą się pomysłami i spostrzeżeniami.

8. Tworzymy Krainę Życzliwości- B NASZE NIEZWYKŁE KOŁO#1



Prowadzący odwołuje się do zajęć w których dzieci trafiły do Krainy Życzliwości i następuje uzupełnienie pierwszej ćwiartki koła narysowanego na dużym formacie papieru (bristol bądź szary papier).

Prowadzący zapisuje pomysły z hasłem **NASZA KRAINA ŻYCZLIWOŚCI**. Propozycje dzieci są zapisane na dużym formacie i koło zostaje powieszona w widocznym miejscu. Kolejne ćwiartki będą uzupełniane w następnych dniach lub tygodniach przeprowadzania aktywności.

Dodatkowo warto odwoływać się co jakiś czas do tego, co zostało zapisane w tej ćwiartce koła, aby przypomnieć dzieciom o wartości i znaczeniu wzajemnej postawy życzliwości.

9. Grupa pełna piękna



Dzieci otrzymują karteczkę, którą ozdabiają na wzór wizytówki (format kartki uzyskany po przecięciu rozmiaru A4 na cztery części). Zapisują tam swoje imię oraz ozdabiają wedle własnego pomysłu. Następnie wizytówki zostają powieszona na dużym formacie szarego papieru.

10



*Przeprowadzając zajęcia z dziećmi zaobserwowałam, że zdarzało się, że dziecko mówiło, iż nie boi się w ogóle. Wtedy mogło po prostu przejechać samochodem wzdłuż kredek i wrócić na miejsce. Motyw zaparkowania łatwiej też jest osadzić w aspekcie dokonania wyboru czegoś.

18. Nasza pomocna dłoń. NASZE NIEZWYKŁE KOŁO #2



Prowadzący przypomina pomysły zapisane w ćwiartce koła i następuje zapisanie jego kolejnej części. Tym razem wszyscy wspólnie zastanawiają się jak mogą sobie wzajemnie pomagać.

Co możemy zrobić dla drugiej osoby, gdy widzimy, że jest smutna?

Jak możemy pomagać sobie w trudnych chwilach?

Dzieci dzielą się swoimi propozycjami i spostrzeżeniami. Kolejna część koła zostaje uzupełniona o pomysły dzieci wzajemnej pomocy, gdy widzimy, że ktoś smuci się.

19. Poznaję KOŁO EMOCJI



Prowadzący każdemu dziecku wręcza KOŁO EMOCJI /ZAŁĄCZNIK 8/. Dzieci zapoznają się z nim. Koło będzie wykorzystywane przy różnych zadaniach. Dzieci podpisują swoje koła i ozdabiają poszczególną emocję wedle własnego pomysłu.

Pierwsza część koła radość w sobie zawiera.

Jaką barwę jej część przybiera?

Druga część ze smutkiem jest,

tutaj jaki kolor, już wiesz?

Potem do strachu wędruje, jaki

kolor dla tła znajduje?

Na koniec złość została

i jaki kolor ta część

dostała?

Po ozdobieniu poszczególnych części dzieci dzielą się swoimi spostrzeżeniami odnośnie wyborów koloru poprzez pokazywanie lub opowiadanie o tym, jakie barwy wybrały na poszczególne emocje. Może to także stanowić refleksję, czy na jakąś emocję zostały wybrane powtarzające się kolory.

17



22. Rozmiary emocji



Dzieci siedzą w kole lub w swoich ławkach i podają sobie różne przedmioty w zależności o jakich będzie mowa w opowiadstce.

*Emocja na początku odczuwania,
jest łatwa i leciutka do trzymania,
podajemy ją niczym piórko,
z ręki do ręki delikatnie
i mamy nadzieję, że nikomu przy
tym nie spadnie*

/dzieci podają do siebie piórko lub kawałek kartki/

*emocja przy tym trochę rośnie
niczym piłeczka tenisowa
i już w dłoniach tak łatwo
się nie schowa,*

*wędruje sobie w koło,
wzajemnie sobie ją podajemy i jej
ciężar trochę czujemy.*

/dzieci podają sobie piłkę tenisową/

*Emocja rośnie i rośnie,
choć jeszcze nas nie przerosła.
Już taka większa się zrobiła
i też więcej ważyła.*

*Poradzić sobie z nią próbujemy i z rąk
do rąk sobie ją przekazujemy.*

/dzieci podają sobie piłkę lub pilki, może być ich kilka/

Następuje rozmowa odnośnie tego, jak to jest z tymi odczuwanymi emocjami. Kiedy się smucimy, łatwiej smuć się w samotności, czy z kimś i ktoś nas pociesza?

Co dzieje się, gdy nie możemy pokazać swojego smutku i musimy trzymać go dla siebie, czy to jest łatwe?

Następuje odniesienie do sytuacji, że niewyrażone emocje wcale nie stają się łatwiejsze. Często rosną w nas i sprawiają, że może być nam trudniej i mniej przyjemniej. Emocje są od tego, aby je odczuwać i wyrażać.

19



42. Słowa pełne wsparcia

Z

Prowadzący prezentuje dzieciom poszczególne słowa, które można wypowiedzieć w różnych sytuacjach do drugiej osoby. /ZAŁĄCZNIK 15/

- PRZEPRASZAM
- POMOŻĘ CI
- POSZUKAMY POMOCY
- NIE MARTW SIĘ
- POWIEMY O TYM KOMUŚ

Dzieci wspólnie z prowadzącym zastanawiają się, w jakich sytuacjach mogą powiedzieć te słowa?

Dlaczego te słowa są ważne?

Następuje omówienie różnych sytuacji w których powyższe słowa mogą być użyte.

43. Bezpieczne motyle

Dzieci "zamieniają się" w motyle. Mają za zadanie przemieszczać się po sali z rozłożonymi rękami. Każdy porusza się tak, jak chce. Jedyną wskazówką jest uważanie, aby nikogo nie uderzyć. Następnie prowadzący zmienia dynamikę zabawy. Tym razem prosi dzieci, aby poruszały się bardzo wolno. Kiedy dzieci zwiększają prędkość daje wskazówki i uwagi, aby jak najbardziej zwolnić. W kolejnym zadaniu prowadzący prosi, aby dzieci nie rozkładały rąk, gdyż mogą kogoś uderzyć. Dzieci poruszają się powoli trzymając ręce przy sobie.

Prowadzący prosi, aby dzieci wróciły na swoje miejsce i następuje swobodna rozmowa kierowana:

Kiedy czuliście się lepiej, gdy mogliście poruszać się bez ograniczeń czy w sytuacji wskazówek?

Dlaczego bezpieczeństwo w grupie jest ważne?

Co czuliście, gdy musieliście poruszać się bardzo powoli trzymając ręce blisko siebie?

Jak myślicie, po co w klasie mamy wprowadzone zasady?

Co by było, gdyby dzieci nic nie mogły robić, gdyż każdy ruch byłby uznany za niebezpieczny?

WNIOSEK:

Bezpieczeństwo jest ważne, ale nie może ono ograniczać za mocno.

32



Jak rozumieć emocje, czyli krótki poradnik o tym, co ważne.

Punktem wyjścia nie będą emocje, ale potrzeby emocjonalne w kontekście dzieci. Teoria Younga wskazuje, że w sytuacji, gdy podstawowe potrzeby emocjonalne nie są zaspokajane rodzi to frustrację.

Posłużę się przykładem chłopca opisanego w cytowanej przeze mnie literaturze. Jest on uczniem klasy pierwszej. Lubi badać i sprawdzać każdą rzecz. Rodzice spędzają z nim dużo czasu, ale w szkole ma trudności z przestrzeganiem zasad. Bardzo często chce przewodzić dziećmi, co skutecznie zniechęca je do siebie i przez to trudno mieć mu jakichkolwiek znajomych. W chłopcu wzrasta poczucie frustracji, gdyż czuje się niezrozumiany, co w znacznym stopniu wpływa na jego samoocenę.

Ja dopowiem też, jakie realne oddziaływanie może mieć na nauczyciela i całą klasę. W klasie nie zawsze jest przestrzeń na zaopiekowanie się emocjami dziecka, które może potrzebować tego w większym stopniu. W idealnym świecie każde dziecko jest ważne, zauważane, wysłuchane, ale obecny szkolny świat odbiega od idealnej wizji. Nauczyciel musi zmagać się z ogromnym wyzwaniem, aby realizować swoje obowiązki i dbać o dobrostan każdego dziecka. Dlatego choćby z tego względu tak ważne jest wdrażanie treści odnośnie sfery emocjonalnej. Lepsze zrozumienie emocji przez każdą ze stron pozwoli na efektywniejsze działanie.

Chciałabym też, aby edukacja emocjonalna na dobre zagościła w programie nauczania dzieci zarówno w klasach młodszych jak i starszych.

Bardzo uwalniające jest zrozumienie, że każda emocja jest ważna i potrzebna. To nie jest tak, że złość jest zła. Kiedy ktoś nas krzywdzi i dotyka naszych rzeczy bez powołania w pełni mamy prawo odczuwać złość (świetnym przykładem może być zadanie 3 z pierwszego modułu: Moje i Twoje). Naturalną reakcją na przekraczanie naszych granic jest odczuwana złość, kiedy nie wyrażamy na coś zgody. Tłumienie emocji nigdy nie jest dobre. Podobnie jak zamiatanie problemów pod dywan. Doskonale wiemy, że z reguły nie kończy się to dobrze. Tłumienie emocji w dużej mierze prowadzi do poczucia bezsilności i frustracji. Dziecko uczy się, że nie może wyrażać emocji, gdyż nie spotyka się z aprobatą, zamraża je, często nie rozumiejąc ich i w tym schemacie tkwi przez cały czas, dopóki nie usłyszy "*Twoje emocje są ważne. Masz prawo je wyrażać*". Wiele ludzi, którzy nie wspominają dobrze swojego dzieciństwa zapewniają, że nie będą powielać krzywdzącego schematu swoich rodziców. Często nie dowierzają, gdy orientują się, że nieświadomie powtarzają dokładnie ten sam schemat.

37





