



# EMOCJE DZIECKA

## część druga



---

Każdy z nas codziennie odczuwa szereg emocji związanych z różnymi sytuacjami, w których uczestniczymy. Jako osoby dorosłe potrafimy większość emocji kontrolować, ale zdarza nam się również „wybuchać” niczym wulkan. Stać nas jednak na autorefleksję. Potrafimy się wyciszyć i skorzystać ze sposobów radzenia sobie, które wypracowaliśmy w ciągu swojego życia. Dzieci, zgodnie z prawami rozwoju, nie kontrolują swoich stanów emocjonalnych. Dzieciom trudno jest zrozumieć swoje emocje, równie trudno jest im te emocje wyrażać w sposób adekwatny.

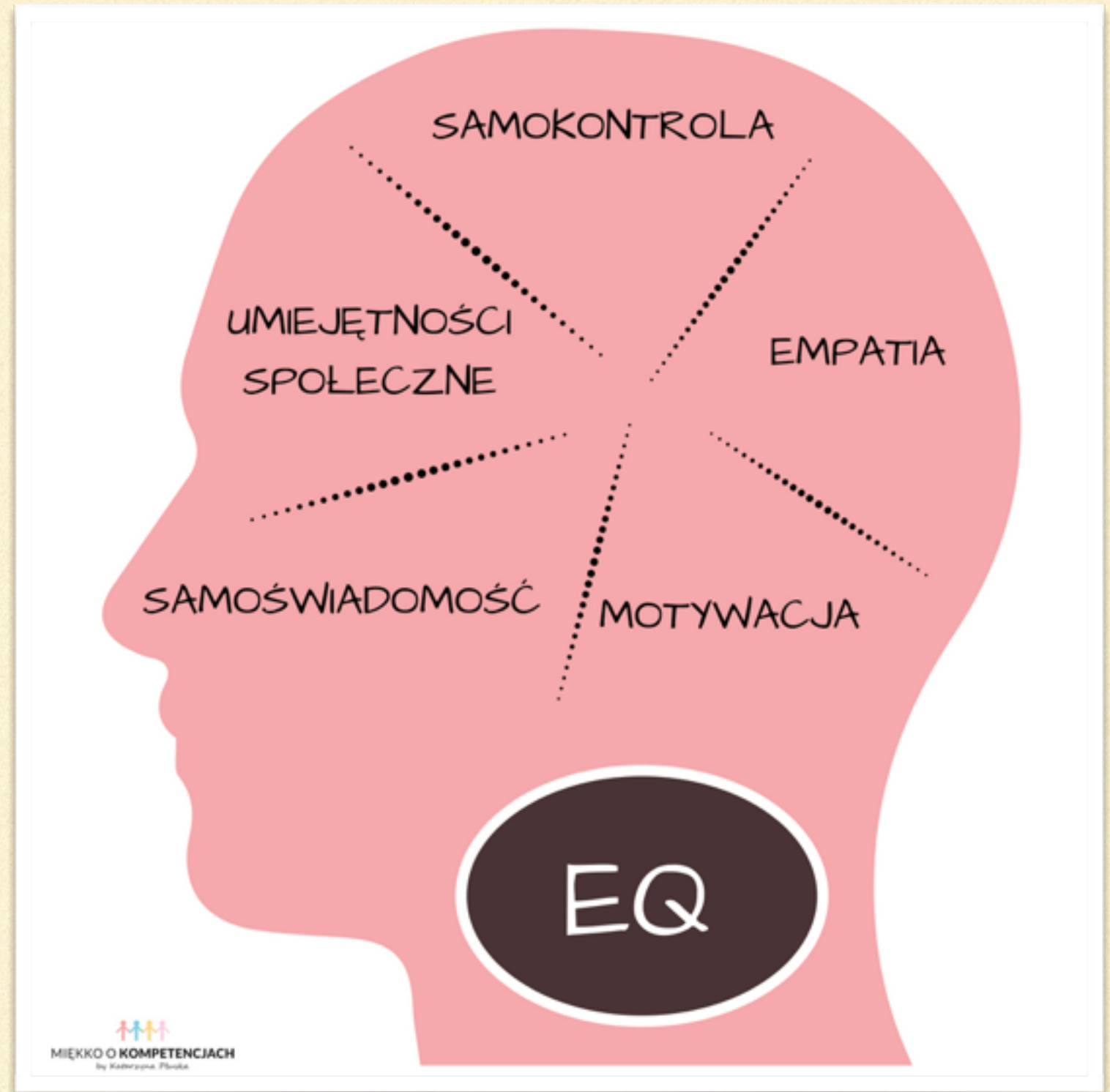
Jednym z zadań rodzicielskich jest pomoc dziecku w przejściu od okresu impulsywności do większej kontroli. Okazywania emocji nie możemy zakazać, ale możemy uczyć dzieci ich wyrażania. Fakt przeżywania emocji nie może być usprawiedliwieniem dla krzywdzenia innych czy łamania zasad postępowania.

---



## EDUKACJA EMOCJONALNA

- dzieci uczą się poprzez modelowanie, czyli poprzez przykład oraz obserwację zachowań dorosłych;
- rodzice mogą pomóc dzieciom w lepszym uświadomieniu sobie własnych uczuć;
- rodzice mogą nauczyć swoje dzieci właściwego wyrażania uczuć.





---

# WZBOGACANIE SŁOWNIKA UCZUĆ DZIECKA

---

- jeżeli dziecko nie potrafi nazwać tego, co czuje, to nie będzie potrafiło odpowiednio tej emocji wyrazić. Zamiast powiedzieć, co czuje, wyrazi to swoim zachowaniem - płacz, krzyk, rzucanie się na podłogę;
  - jeżeli dziecko widzi, że rodzic wyraża uczucia, będzie robić tak samo;
  - mów o uczuciach, nazywaj to, co czujesz i wyrażaj je w sposób akceptowany;
  - zabawcie się w kalambury, odgadujcie uczucia po minie;
  - tłumacz dziecku znaczenie słów określających stany emocjonalne;
  - odgrywajcie scenki, poszukujcie odpowiednich sposobów reagowania w sytuacjach nacechowanych różnymi emocjami.
-



---

# ĆWICZENIE ROZPOZNAWANIA I WYRAŻANIA UCZUĆ

---

- codziennie rozmawiaj o uczuciach i zdarzeniach, które je wywołały;
  - kiedy widzisz, że dziecko przeżywa jakąś emocję, nazwij to, co czuje w danej chwili;
  - zadawaj pytania: „Co teraz czujesz?”, „Czy czujesz złość, smutek ...?”;
  - załóżcie dziennik uczuć - każdego dnia dziecko rysuje to, co się wydarzyło i dopasowuje emocje do sytuacji;
  - chwal dziecko za mówienie o swoich uczuciach.
-



---

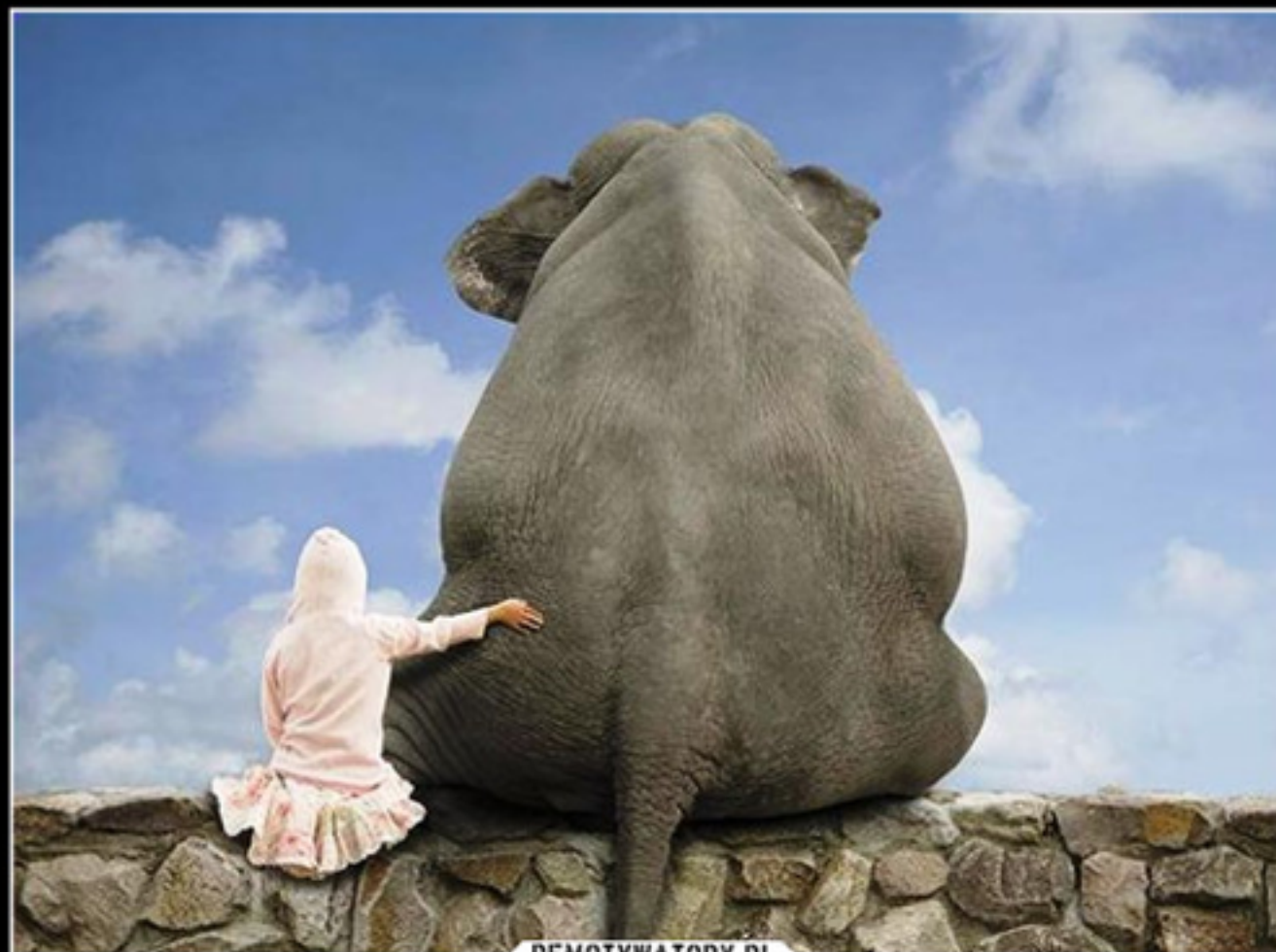
# ROZWIJANIE POZYTYWNEJ SAMOOCENY

---

- To co rodzice mówią i jak mówią ma ogromny wpływ na samoocenę dzieci - chwal dziecko za jego sukcesy oraz pozytywne zachowania; pozytywna informacja zwrotna od rodzica buduje pozytywny obraz samego siebie;
  - okazuj dziecku zainteresowanie, słuchaj go, spędzaj z nim czas na przyjemnościach.
-



To czego dzieci  
najbardziej  
potrzebują, gdy  
miotają nimi  
silne uczucia - to  
poczucie  
zrozumienia  
przez drugą  
osobę.



DEMOTYWATORY.PL

Istnieje tylko jeden sposób, żeby  
zrozumieć drugiego człowieka

Zacząć go słuchać bez żadnych oczekiwań



INTELIGENCJA EMOCJONALNA

# W CO I W JAKI SPOSÓB BAWIEĆ SIĘ Z DZIECKIEM





# ZGADYWANKA - CO CZUJE?



- przyglądajcie się mijanym w miejscach publicznych osobom i próbujcie odgadnąć co czują;
- oglądajcie gazety, książki, komiksy, zdjęcia - opowiadajcie co przedstawione tam osoby mogą odczuwać.



# ZABAWA LALKAMI I PLUSZAKAMI



- opisyj zdarzenia z udziałem pluszaka;
- odegraj za pomocą zabawek trudne sytuacje, które zdarzyły się w ciągu dnia;
- omawiaj uczucia pluszaka/lalki, poszukajcie rozwiązania danej sytuacji.



# NARYSUJ PALCEM



- rozsypcie mąkę/kaszę/kakao na ciemnym talerzu;
- poproście, aby dziecko narysowało palcem swój nastrój (oczy i buźkę);
- porozmawiajcie jak się dziś czuje, co było powodem takiego stanu;
- opowiedzcie dziecku o swoim nastroju.



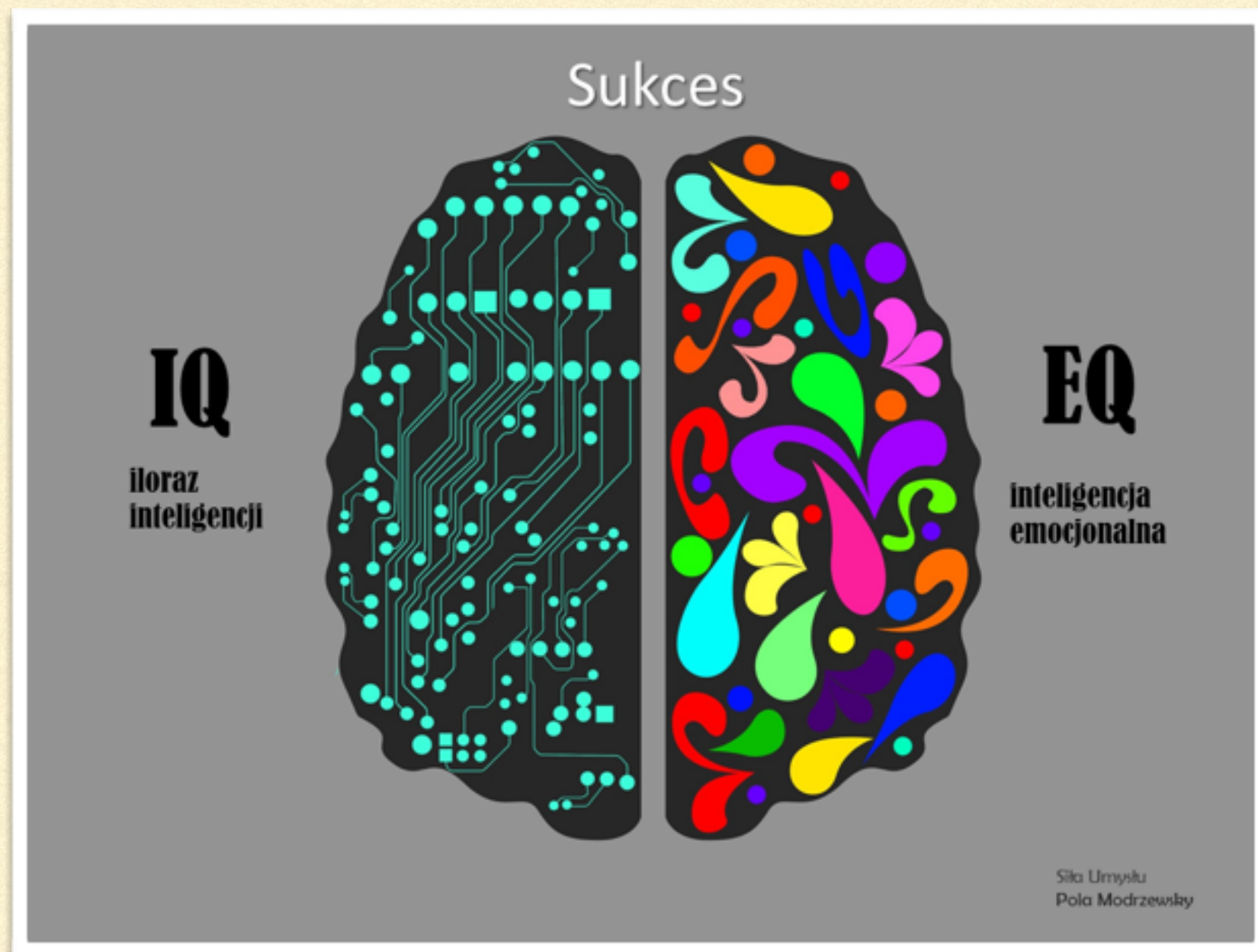
# SŁOIKI EMOCJI



- znajdźcie 4 słoiki;
- napiszcie na nich słowa złość, smutek, radość i strach;
- za każdym razem gdy dziecko odczuje daną emocję wrzuci koralik, kamyczek, fasolkę (można tu wykorzystać naprawdę dowolny element) do danego słoika;
- zbierajcie je uważnie przez cały tydzień. Dzięki temu dowiedziecie się jak minął tydzień i ile sytuacji było wesołych a ile przytrafiło się smutnych.



ZDOLNOŚCI  
EMOCJONALNE  
SĄ NIEZBĘDNA  
PODSTAWĄ  
WSZELKICH  
FORM  
UCZENIA SIĘ





---

# O SUKCESACH DZIECKA W SZKOLE DECYDUJE M.IN. POZIOM ICH ROZWOJU EMOCJONALNEGO:

---

- pewność siebie;
  - wiedza o tym, jakiego zachowania oczekuje się od niego;
  - kontrola nad emocjami;
  - umiejętność czekania;
  - umiejętność stosowania się do wskazówek;
  - umiejętność zwracania się do nauczycieli o pomoc.
-





## Dziecięce emocje

... zaskakują nie tylko Ciebie, ale też samego malucha

[www.demotywatory.pl](http://www.demotywatory.pl)

Opracowanie:  
Mirela Just



Obrazki pochodzą ze stron:

pinterest, katarzynapluska, smallsteps, dreamstime, lalka Metoo, logopedia praktyczna, pocztajMy