

Zajęcia z psychologiem

SZKOŁA PODSTAWOWA nr 1

ZAJĘCIA 5

„Trudne emocje - ZŁOŚĆ” cz. 2

Drodzy Rodzice,

Będziemy wdzięczne za przesłanie nam zdjęć wykonywanych przez dzieci ćwiczeń lub choćby krótkiej informacji, jak nasi uczniowie radzą sobie z proponowanymi tu zadaniami.

- ✓ Zdjęcia z realizacji zajęć z psychologiem należy przesyłać na mail psychologsoswpt@gmail.com
- ✓ Materiały można również odsyłać do wychowawcy klasy razem z pozostałymi kartami pracy.
- ✓ Zwrotne maile od Państwa są dowodem realizacji zajęć specjalistycznych przez uczniów.

W razie jakichkolwiek pytań, czy potrzeby dodatkowych wyjaśnień, prosimy o kontakt na ww. adres mailowy.

Z góry dziękujemy za Państwa zaangażowanie,

psycholodzy

Zadanie 1

Obejrzyj filmik z poniższego linku:

https://www.youtube.com/watch?v=HDb9HRj_K6c

Wersja dla uczniów wymagających więcej wsparcia:

Po obejrzeniu filmu wspólnie z rodzicem pobaw się naśladowając „jak złości się złośnik z filmiku” – postaraj się przed lustrem pokazać swoją złość.

Wersja dla uczniów wymagających mniej wsparcia:

Po obejrzeniu filmu z rodzicem i poznaniu sposobów radzenia sobie ze złością – zrób tak samo jak na filmiku (potrzebne będą: kartka, kredki, piórko).

Zadanie 2

Wejdź w link poniżej. Spróbuj ułożyć zamieszczone tam puzzle online. Jaką emocję przedstawia zwierzę na ułożonym przez Ciebie obrazku?

<https://www.puzzle-online.pl/zlosc-lampart.html>

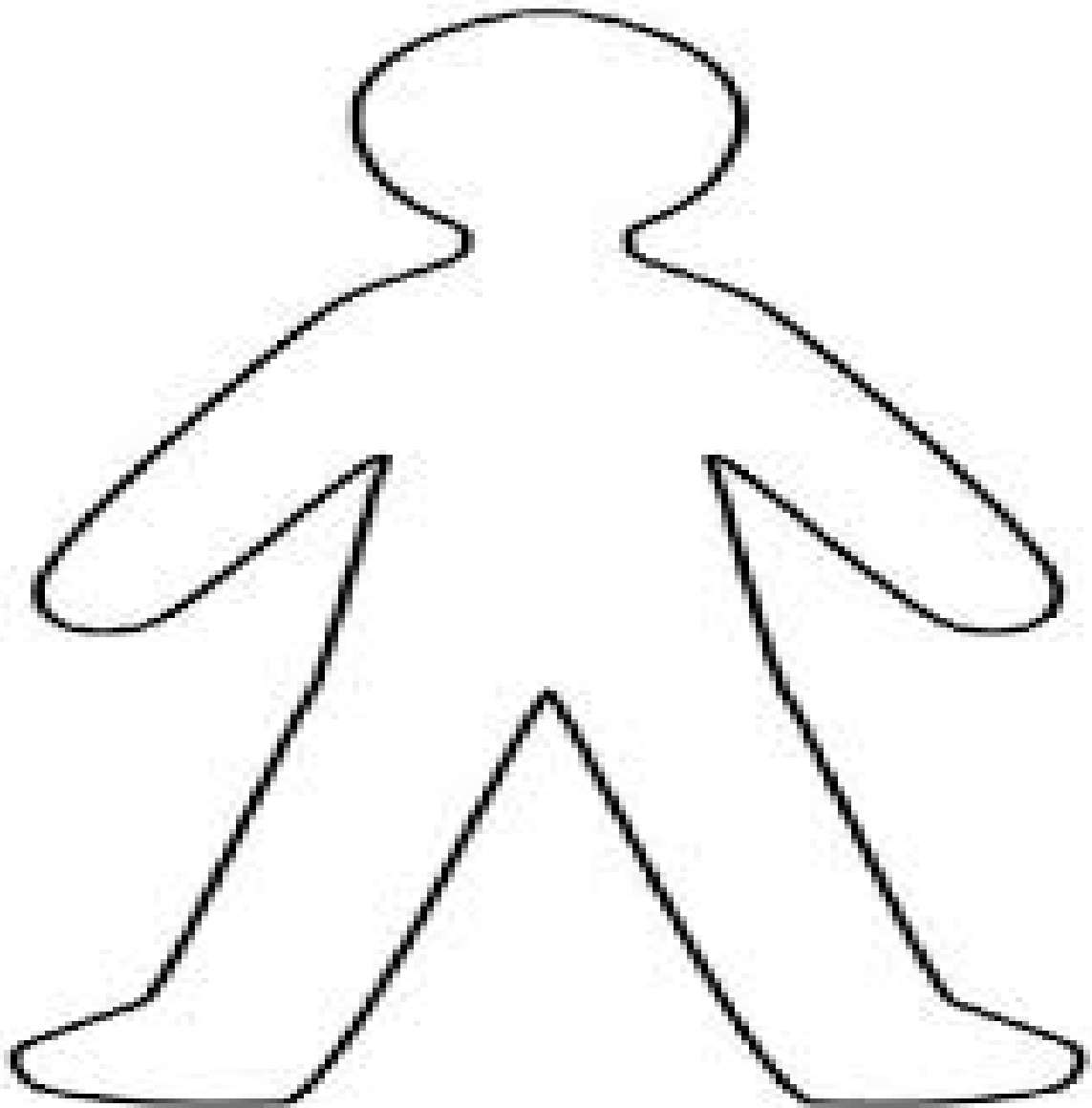
Zadanie 3

Zaznacz, gdzie mieszka złość:

Po przeczytaniu wierszyka K. Roguskiego pt. „Złośnik”, na konturach postaci, zaznacz części, gdzie może mieszkać złość:

Złośnik to jest taki ktoś,
Kto uwielbia słowo „złość”.
I nie umie ukryć złości,
Gdy mu złość na twarz zagości.
Zaraz krzyczy, zaraz tupie,
Zaraz woła: „Toż to głupie!”
Przy tym dłonie ściska w pięści
I zębami głośno chrzęści.
W jednej chwili jest różowy,
W drugiej całkiem purpurowy,
W trzeciej biały tak jak kości...
Tak się właśnie złośnik złości!

(źródło <http://wierszykidladzieci.pl/przylepa/zlosnik.php>)

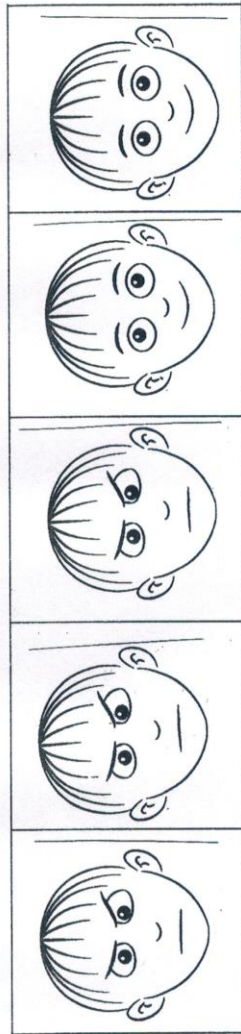


Zadanie 4

Po wydrukowaniu poniższej karty pracy i wycięciu minek z dolnego rzędu, ułóż obrazki w górnych ramkach wg ustalonego rytmu. Powiedz lub pokaż po nazwaniu przez rodzica, jakie emocje zaprezentowano. Jeśli chcesz, podczas wykonywania ćwiczenia posłuchaj piosenki. O jakiej emocji śpiewano? Pokoloruj minki z emocją, o której słyszałeś/aś w piosence.

<https://www.youtube.com/watch?v=G8Gv1sC3d3k>

Ułóż wg podanego rytmu.



Aby pomóc dziecku, by radziło sobie z trudnymi emocjami:

- Słuchaj dziecka bardzo spokojnie i uważnie: potwierdzaj, że słuchasz – kiwanie głową i przytakiwanie są potwierdzeniem dla dziecka, że słuchamy go z zaangażowaniem, uważnie słuchaj i powtarzaj spokojnym, nieoceniającym tonem to, co dziecko mówi: „*Mówisz więc, że...* (tu powtarzamy jego słowa), „*Usłyszałem, że powiedziałaś...*”;
- Nazwij to uczucie – nazwij to, co dziecko czuje w danym momencie. Przy określaniu uczuć lepiej stosować komunikat: „*Wygląda na to, że...*”, „*Wydaje mi się...*”, „*Mam wrażenie...*” niż: „*Wiem, co czujesz*” .
- Wyrażaj akceptację dla uczuć dziecka, okaż zrozumienie słowami typu: „*och*”, „*hmy*”, „*rozumiem*”, - „*Oj, chyba cię to rozzłościło*”, „*Rozumiem, że masz powód, by tak bardzo się złościć. Masz prawo się złościć*”. Dziecko w ten sposób otrzymuje informację, że złość nie jest czymś złym, ważne jest to, co zrobi z tym uczuciem;
- Złość, jak wszystkie uczucia, można zaakceptować, natomiast pewne działania trzeba ograniczyć: „*Widzę, że jesteś zły na brata. Powiedz mu to słowami, a nie pięściami*”;
- Staraj się unikać prawienia morałów, poprawiania, udzielania wskazówek w trakcie napadu złości; dopiero gdy dziecko zaczyna się uspokajać i odprężyć, możesz podzielić się z nim swoimi doświadczeniami;
- Wprowadź konsekwencje dopiero wtedy, gdy zarówno ty, jak i dziecko jesteście spokojni - w ten sposób dziecko dostaje komunikat, że to jego zachowanie jest dyscyplinowane, a nie jego emocje.

W niektórych przypadkach dziecko może potrzebować fizycznego odreagowania złości. Można mu to zapewnić na kilka sposobów:

- rysowanie złości, zgniecenie kartki papieru i wyrzucenie jej;
- kierowana zabawa maskotkami - agresja występuje pomiędzy postaciami zabawy;
- darcie kartki papieru na małe kawałeczki;
- darcie gazety lub robienie z niej kulek;
- rozgniewana skarpeta – wkładanie swojej złości do skarpety za pomocą zgniecionych gazet, a następnie rzucanie nią o podłogę;
- poduszka złości - uderzanie w poduszkę pięściami lub pałkami zrobionymi z miękkiego materiału;
- użycie worka bokserkiego dla dzieci w rękawicach;
- wojna na kulki; bieganie, skakanie;
- mocne zaciśnięcie pięści, aby zgromadziło się w nich całe napięcie, a potem ich strzepnięcie.

Podsumowując: pozwólmy dzieciom wyrażać trudne emocje, upewniając się jedynie, że robią to w sposób bezpieczny i nie krzywdzący innych. Bądźmy obok, oferując pomoc, wsparcie i zrozumienie. Pozwólmy się wygadać – lub wykrzyknąć – nie oceniając, nie moralizując i nie wychowując, za to starając się zrozumieć. Przede wszystkim zaś bądźmy modelem cywilizowanego złości – sobie również dajmy prawo do złości. Wkrótce może okazać się, że dzieci będą nas w sytuacji złości wspierać tak, jak i my je wspieraliśmy!

Opracowanie: Wioletta Sobieralska

Literatura:

1. Artykuł Wioletta Sobieralska” Jak pomóc dziecku, by radziło sobie z własnymi emocjami – złością”.
2. A. Faber i E. Mazlish, „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły”, Poznań 1992.