

# ZAJĘCIA Z PSYCHOLOGIEM

## ZAJĘCIA 7

Drodzy Rodzice,

Będziemy wdzięczne za przesyłanie nam zdjęć wykonywanych przez dzieci ćwiczeń lub choćby krótkiej informacji, jak radzą sobie one z proponowanymi przez nas zadaniami.

W razie jakichkolwiek pytań, czy potrzeby dodatkowych wyjaśnień, prosimy o kontakt.

Mail kontaktowy: [psychologsoswpt@gmail.com](mailto:psychologsoswpt@gmail.com) (nadsyłane maile powinny zawierać imię i nazwisko rodzica/opiekuna prawnego)

Z góry dziękujemy za Państwa zaangażowanie,  
psycholodzy

### Propozycja 1

Kontynuowanie ćwiczeń z zakresu stymulowania lewej półkuli mózgu

1. ćwiczenia linearnego przetwarzania

[https://www.youtube.com/watch?v=r\\_QwNRnwdAM](https://www.youtube.com/watch?v=r_QwNRnwdAM)

Do tego typu ćwiczeń można wykorzystać proste ilustracje czarno – białe, przeciętne na połówki.

2. Układanki lewopółkulowe

<https://www.youtube.com/watch?v=hev2-kB4wLs>

W tym ćwiczeniu możemy wykorzystać kolorowe klocki, bądź własnoręcznie zrobione 3- kolorowe kwadraciki.

3. Sekwencje

[https://www.youtube.com/watch?v=a-\\_pjCVGLIA](https://www.youtube.com/watch?v=a-_pjCVGLIA)

### Propozycja 2

Zapraszam do zrobienia własnego obrazkowego kodeksu złości.

Zapoznaj się i przećwicz, jak można poradzić sobie ze złością. Wybierz dla siebie trzy obrazki, które pomogą opanować Twoją złość.



Zrób 20 pajacyków



Mocowanie ze ścianą



Rozchodź złość



Przyjemne miejsce



Bieg w miejscu



Ugniataj gniotka



Przytul zwierzątko



Policz od 20 do 1



Namaluj obrazek



Narysuj swoją złość



Pobaw się ciastoliną



Przyjemne myśli



Chwila w ciszy



Medytacja



Kilka głębokich oddechów



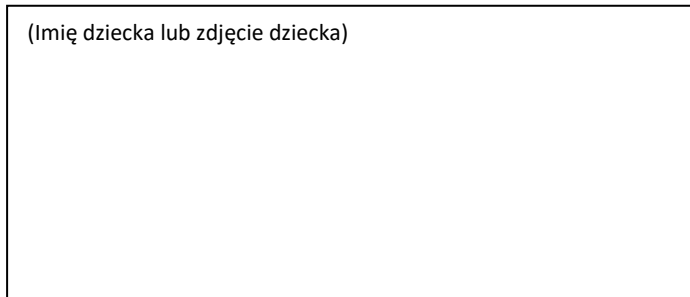
Porozciągaj się

Teraz stwórz własny **KODEKS ZŁOŚCI**. Możesz wykorzystać schemat umieszczony poniżej.

## Obrazkowy kodeks złości

**Ja**

(Imię dziecka lub zdjęcie dziecka)



## Mam prawo się złościć

(Tu narysuj jak wygląda Twoja złość)



## GDY SIĘ ZŁOSZCZĘ MOGĘ:

(wytnij i przyklej obrazki, które zamieszczone są powyżej)

--	--	--

## **Propozycja dla rodziców - wskazówki - jak 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), „*Ushyszałem, 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*” .
- Wyraź 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 skarpetka – 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 bokserskiego 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 wykrzyczeć – nie oceniając, nie moralizując i nie wychowując, za to starając się zrozumieć. Przede wszystkim zaś bądźmy modelem cywilizowanego złości się – 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.

