

Porozmawiajmy o uczuciach



- ćwiczenia dla rodziców i dzieci (2)

Scenariusz ten jest kolejną propozycją spotkań rodziców i dzieci chcących porozmawiać o uczuciach i emocjach, jest kontynuacją proponowanego scenariusza pt. „Porozmawiajmy o uczuciach (1)”. Zawiera ćwiczenia, które pozwolą poszerzyć dzieciom wiedzę na temat tego jak mogą rozpoznawać uczucia, które przeżywają inni oraz w jaki sposób mogą nie tylko werbalnie ale i pozawerbalnie pokazać co sami przeżywają.

Podstawowe zasady pracy to: dbanie o to, by każdy mógł się wypowiedzieć we własnym imieniu również o to by w trakcie wypowiedzania się jednej osoby inni nie przerywali, nie krytykowali i nie oceniali.

Kilka słów wprowadzenia do tematu prezentowanego scenariusza.

Ważna jest rozmowa z dzieckiem na temat tego skąd wiemy, że inni przeżywają emocje, że można je odczytać po zmianach wyrazu twarzy, zachowania. Można skorzystać z listy emocji, uczuć wypracowanej podczas realizowania pierwszego scenariusza i omówić wspólnie z dzieckiem jak poszczególne emocje można wyrazić ekspresją mimiczną, zmianami w zachowaniu. Rodzic może w rozmowie posłużyć się emotikonami lub wykorzystać lustro i z jego pomocą przeglądając się pokazywać razem z dzieckiem różne emocje, komentując jak zmienia się wyraz twarzy. Możliwości jest dużo, można również wykorzystać pracę dziecka wykonaną podczas realizacji pierwszego scenariusza, ćwiczenie nr. 2. Język powinien być dostosowany do wieku dziecka.



Przykład.

Strach - brwi podniesione i ściągnięte do siebie, stają się mniej zaokrąglone, bardziej wyprostowane. Oczy zaokrąglone – przy silnym strachu wybałuszone, nad brwiami i nosem pojawiają się podłużne zmarszczki krótsze od szerokości czoła. Napięcie mięśni ciała.
Złość - opuszczone brwi lub uniesione ku górze; nozdrza rozszerzają się, wargi zwężają, zaciśnięte zęby; czasem zaczerwienienie się twarzy, gdy złość nie jest kontrolowana lub gdy ją kontrolujemy, ale jest blisko wybuchu. Zaciśnięcie pięści, mowa szybsza i głośniejsza.

Smutek - kąciki ust opuszczone, wewnętrzne końce brwi uniesione ku górze. Opuszczone ramiona, głowa i zgarbienie się. Spowolniona i cichsza mowa.
Radość - źrenice powiększają się, pojawia się uśmiech, kąciki oczu, ust uniesione ku górze.
Zaskoczenie - brwi się podnoszą, na czole dłuższe (niż w przypadku strachu) zmarszczki, oczy wytrzeszczone, ale dolna powieka nie jest napięta (jak w przypadku strachu) lecz wyraźnie rozluźniona, wargi nie są napięte i mają owalny kształt.

Przebieg:

1. Skąd wiemy, że inni coś czują?

Pomoce: zdjęcia twarzy ludzi przeżywających różne emocje wycięte np. z gazet. Dziecko ma za zadanie opisać widzianą twarz, spróbować nazwać uczucia, emocje, znaleźć powód pojawienia się tego stanu. Ćwiczenie to ułatwia dziecku łączenie emocji z sytuacjami z życia codziennego, uwrażliwia na uczucia innych ludzi, uczy empatii, uczy nazywać emocje, które towarzyszą różnym wydarzeniom.

2. Kalambury.

Pomoce: kartki z nazwami emocji, każdy z uczestników kolejno losuje kartkę, przedstawia na środku pozawerbalnie wylosowaną emocję a pozostali odgadują.

Ćwiczenie to kształtuje również umiejętności prezentowania się na forum oraz pokonywania tremy. Ważne jest omówienie ćwiczenia: co sprawiało trudność, co było łatwe. Czasem okazuje się, że pewne emocje dziecko okazuje z dużą swobodą a inne z trudem lub w sposób trudny do zidentyfikowania, jest to ważna wskazówka dla rodziców. Zawsze w każdym trudnym momencie aktywności dziecka wskazane jest, by rodzic okazywał zrozumienie i wsparcie. Można tę samą emocję prezentować kilkakrotnie przez np. tatę, mamę, rodzeństwo będzie to ważnym elementem wzajemnej edukacji również w zakresie rozpoznawania u innych członków rodziny przeżywanych uczuć.

3. Narysuj emocję.

Pomoce: zestaw kredek, kartka. Dziecko wybiera emocję, którą przeżywa lub przeżywało w określonej sytuacji przedstawia ją w formie rysunku. Omówienie, sytuacji intensywności, formy ekspresji emocji.

Każdą aktywność dziecka nagradzamy pochwałą słowną, na zakończenie rozmawiamy jak się dziecko czuje, zachęcamy do próby określenia, nazwania towarzyszącego uczucia.

Powodzenia Dorota Słapek