



Porozmawiajmy o uczuciach

- ćwiczenia dla rodziców i dzieci (1)

Scenariusz ten jest pierwszą z kilku propozycji wspólnych spotkań rodziców i dzieci chcących porozmawiać o tym jak czują się ich dzieci, gdy przeżywają różne często skrajne emocje. Zawierać będą proste ćwiczenia, które pozwolą poszerzyć wiedzę na temat tego jak się czują w różnych sytuacjach społecznych, jak reagują i jak mogą zmieniać swoje zachowanie.

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 i nie oceniali.

Kilka słów wprowadzenia do tematu.

Emocje - są wrodzone i uwarunkowane genetycznie, pochodzą z odpowiedzi układu nerwowego. Definiujemy je w sposób psychofizjologiczny, są dość bezpośrednie i bardzo silne.

Uczucia - wynikają z myślenia abstrakcyjnego, słownie definiujemy uczucia. Pochodzą z naszej interpretacji wydarzeń, wrażeń, aby mieć uczucia trzeba myśleć o tym co się wydarzyło, ocenić emocje, zastanowić się nad tym jak się zachowaliśmy. Uczucie rozwija się stopniowo i może ulec zmianie, jest bardziej złożone np. uczucie miłości może zawierać w sobie kilka emocji radość, tęsknotę, zazdrość. Można więc powiedzieć, że reakcja emocjonalna u danej osoby rozwija się równolegle z procesem spostrzegania lub przypominania, następuje po nim lub że jej rodzaj jest zależny od interpretacji osoby odczuwającej emocję.

Tylko mała część reakcji emocjonalnych ok 4-5procent przebiega odruchowo, czyli nie mamy nad nimi władzy. Cała reszta 95 procent podlega kontroli rozumu, człowiek może dokonywać więc wyboru.

Od dziecka uczymy się wyrażania emocji w sposób społecznie akceptowany, można regulować emocje i interpretować uczucia - to pomaga nam w lepszym funkcjonowaniu.

Ekspresja emocji - odczuwaniu emocji towarzyszą zwykle zmiany somatyczne, ekspresje mimiczne i pantomimiczne, zmiany zachowania, zmiany w wyglądzie, ruchy i dźwięki, będące dla kogoś innego wskazówką przeżywania przez tę osobę określonej emocji.

Emocje różnią się: znakiem (przyjemne i przykre) oraz natężeniem (silne lub słabe) a także jakością w zależności od sytuacji, w której występują, specyfiką reakcji i subiektywnych przeżyć.

1.Ćwiczenie.

Lista emocji .

Przybory: duża kartka, flamastry.

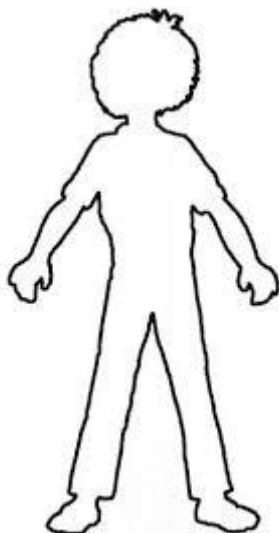
Rodzice wspólnie z dziećmi dyskutują na temat znanych sobie emocji, zapisują na kartce. Oznaczają plusem lub minusem przyjemne i nieprzyjemne, omawiają, które są użyteczne a które utrudniają.

2.Ćwiczenie.

Skąd wiemy, że przeżywamy emocje, że czujemy?

Przybory: 2 kartoniki z umieszczonymi nazwami emocji jedna przyjemna, druga nieprzyjemna, kartki, flamastry

Pracę indywidualną poprzedza komentarz rodzica na temat tego, że odczuwaniu emocji towarzyszą wrażenia z ciała np. uczucie gorąca lub zimna w określonych okolicach ciała, drżenie rąk, głosu, napięcie mięśniowe, mimika twarzy, somatyczne zmiany - ból brzucha, głowy itp. Świadomość tego może być ważną informacją pozwalającą zidentyfikować przeżywaną emocję u siebie, to również ważna informacja dla kogoś innego np. rodzica jak rozpoznać co przeżywa dziecko. Rodzice i dzieci mogą w ten sposób zapoznać się wzajemnie z oznakami psychofizycznymi występujących u nich emocji. Każdy uczestnik z rysuje na kartce obrys postaci ludzkiej, a następnie wybierany jest jeden kartonik z emocją. Pomocne jest zachęcenie dziecka do przypomnienia sobie sytuacji w której odczuwało ostatnio tę emocję.



Zadanie polega na tym, by na obrysie postaci ludzkiej zaznaczyć i opisać gdzie i jak odczuwana jest wybrana emocja. Należy zaznaczyć i opisać, jak najwięcej informacji co się dzieje, jak zmieniają się twarz, oczy, usta, policzki, jak reagują inne części ciała. Wszyscy pracują indywidualnie, ważne jest by dziecko miało możliwość zastanowienia się, przypomnienia i zwerbalizowania tego co się dzieje z jego ciałem, gdy przeżywa określoną emocję. Każdy z uczestników prezentuje pracę na forum, ważny jest czas i uwaga oraz przestrzeganie zasad. Jeśli dziecko nie posługuje się sprawnie przyborem piśmienniczym jego wypowiedzi może zapisywać rodzic. Ważne, by w trakcie ćwiczenia, znaleźć jak najwięcej informacji. Ćwiczenie można kontynuować biorąc pod uwagę drugą przygotowaną emocję.

3.Ćwiczenie (odreagowanie, odprężenie).

Zgadnij, jakie zwierzę pokazuję?

Każdy uczestnik w ustalonej kolejności pokazuje pantomimicznie, bez słów wybrane przez siebie zwierzę (może to być czynność, zawód) a pozostali odgadują.

Powodzenia ☺ Dorota Słapek

