Emocje tak, granice też: rodzinne święta bez awantur

Zabawa, dzięki której rozpoznam, co czuję, i odkryję, co mogę z tym zrobić

Beatriz Fuentetaja de la Mata, nauczycielka i przewodniczka Montessori, we współpracy z Cleo & Cuquin





Dla dorosłych:

Twoje dziecko nie musi być cały czas zadowolone. Możesz przyjąć jego emocję i jednocześnie postawić jasną granicę, jeśli jego zachowanie komuś szkodzi. Towarzysz mu, nie wymagając idealnych reakcji.

Co to jest emocja?





1

Coś, co
nam się przydarza

2

To, co czujemy
w środku
(emocja)

3

To, co robimy
(jak reagujemy)

Co mogę czuć podczas rodzinnych świąt?

Wykorzystajcie obrazki Cleo & Cuquin, które znajdziecie dalej. Wytnijcie je i pozwólcie dziecku wybrać ten, który najlepiej pokazuje, jak się czuje w każdej sytuacji.

- Kiedy spotykam rodzinę po długiej przerwie.
- Kiedy dostaję prezent, który bardzo mi się podoba.
- Kiedy dostaję prezent, który mi się nie podoba.
- Kiedy jest bardzo głośno albo dużo ludzi.
- Kiedy ktoś, kto mnie zna, chce się ze mną przywitać albo dać mi buziaka.

Starsze dzieci mogą też same narysować swoje emocje.



Co mogę zrobić, gdy czuję coś bardzo silnie?

Zamieńcie zadanie w zabawę w udawanie: odgrywajcie sytuacje za pomocą lalek i ćwiczcie różne reakcje. Możecie też zamienić się rolami i pozwolić dziecku być dorosłym!
Oto kilka pomysłów do przećwiczenia:



- Poprosić o przytulenie, jeśli mam ochotę.
- Oddychać powoli, jak przy wąchaniu kwiatka i zdmuchiwaniu świeczki.
- Opowiedzieć, co się dzieje, słowami, gestami albo rysunkiem.
- Pójść z dorosłym w spokojne miejsce.
- Powiedzieć: „Potrzebuję przerwy”.
- Pomachać albo przybić piątkę.



Czuć jest OK, krzywdzić nie. Co mogę powiedzieć lub zrobić?

Przygotujcie dwie kartki z brystolu:

- **Zielona:** bezpieczne sposoby wyrażania tego, co czujemy.
- **Czerwona:** działania, które krzywdzą nas albo innych.

Opowiedzcie sytuację, przeczytajcie obie odpowiedzi i pozwólcie dziecku podnieść kartkę, którą uzna za właściwą.

1 Nie chcę dawać buziaka.

Co mogę zrobić?

- **A** Pomachać ręką
- **B** Odepchnąć tego, kto podchodzi



2 Prezent mi się nie podoba i jestem zły.

Co mogę zrobić?

- **A** Rzucić prezentem o podłogę
- **B** Poprosić o pomoc

3 Chcę zabawkę, którą ma inne dziecko.

Co mogę zrobić?

- **A** Poprosić o nią
- **B** Wyrwać ją z rąk

4 Jestem bardzo zły.

Co mogę zrobić?

- **A** Uderzyć kogoś
- **B** Poszukać dorosłego



Wskazówki:

Jeśli wybierze bezpieczne rozwiązanie: pokażcie zieloną kartkę i wzmocnijcie jego wybór: „Możesz się złościć i poprosić o pomoc”.

Jeśli wybierze działanie, które krzywdzi: pokażcie czerwoną kartkę i spokojnie wyjaśnijcie: „Bicie boli. Poszukajmy innego sposobu”. Pomóżcie mu znaleźć inne rozwiązanie.

Nie oceniajcie jego odpowiedzi: nie chodzi o to, żeby trafić, ale żeby krok po kroku uczyć się wyrażać emocje i działać, nie krzywdząc nikogo, zawsze z waszym wsparciem.



Nasz plan na spotkanie z rodziną lub przyjaciółmi

Zanim spotkamy się z rodziną lub przyjaciółmi, warto porozmawiać z dziećmi i przygotować je na to, co może się wydarzyć. Oto pytania, które mogą w tym pomóc:



Co może mi pomóc, kiedy się wstydzę albo się zmęczę?



Z kim mogę być, kiedy potrzebuję przerwy?



Jak wolę witać się z rodziną?

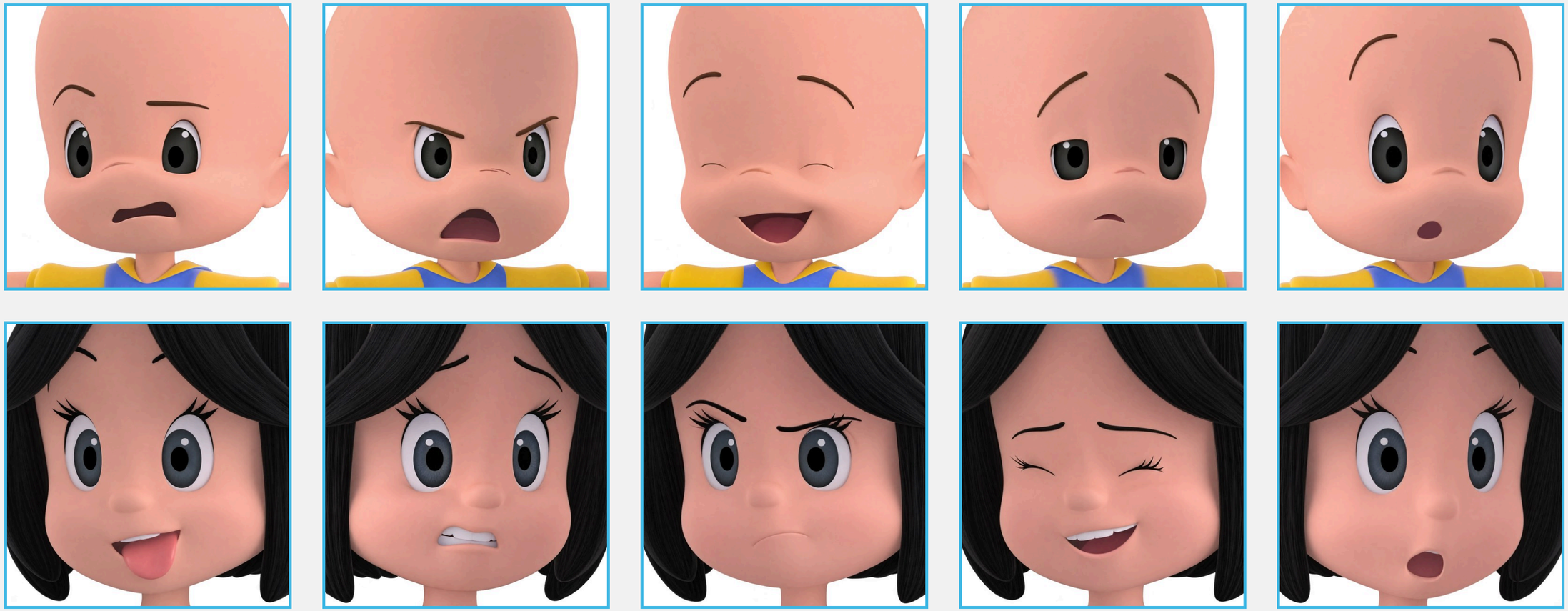
Do zapamiętania

Wszystkie emocje można wyrażać: nie każde zachowanie jest bezpieczne.

To my, dorośli, stawiamy granicę i pomagamy dziecku znaleźć inny sposób działania.

Najpierw bezpieczeństwo i spokój, potem rozmowa.

Materiały



Materiały



Materiały

