



**Ukryte koszty pandemii,
czyli jak wspierać emocje dziecka
w czasie edukacji zdalnej.**



Opracowanie: Beata Cześniuk

Czas pandemii, a emocje u dzieci.



Pojawienie się koronawirusa i wynikająca z pandemii konieczność izolacji to zjawiska, które zaskoczyły wszystkich. W tym trudnym okresie wielu dorosłym zabrakło uważności na emocje dzieci oraz wiedzy o sposobach radzenia sobie z sytuacją kryzysową. W sytuacji nagłej uwaga naturalnie koncentrowała się początkowo na realizacji podstawy programowej. Zadbanie o dostęp do internetu i sprzętu komputerowego wydawało się pilne i niezbędne. Korzystając z własnych kompetencji i wsparcia innych, nauczyciele stanęli na wysokości zadania, by w mgnieniu oka przejść na zdalne nauczanie. Pomimo ograniczeń i braków sprzętowych oraz czasu na adaptację dokonali niewyobrażalnego. Wszyscy mieli nadzieję, że to tylko chwilowy stan. Niestety pandemia nadal trwa, a wraz z nią zdalne nauczanie. Ta sytuacja wiąże się z różnymi emocjami, z którymi dzieci, nasi uczniowie nie potrafią sobie poradzić. Dlatego tak ważną sprawą jest wiedza i umiejętności skutecznego radzenia sobie z emocjami w trudnych momentach, które warto kształtować i przekazywać uczniom. Nauczyciel XXI wieku nie uczy jedynie swojego przedmiotu. Wychowuje swoim autorytetem, a realia wymuszają, by podnosił swoje kompetencje z zakresu zdrowia psychicznego. Powszechnie wiadomo, że zdolność do zarządzania własnymi emocjami przekłada się bezpośrednio na skuteczność w życiu, a zdrowie psychiczne jest równie ważne jak fizyczne. Nabywanie kompetencji z zakresu zarządzania emocjami jest skutecznym sposobem ochrony dzieci przed skutkami psychicznych kryzysów. Czasem potrzeba całego życia i wielu nauczycieli, by opanować sztukę zarządzania emocjami. W okresie pandemii niektórzy uczniowie poczuli się osamotnieni w radzeniu sobie z emocjonalnymi trudnościami, a stan ich zdrowia ma bezpośrednie przełożenie na komfort pracy nauczyciela.

„Każdy wie, czym jest emocja, dopóki nie poprosi go o definicję” (B. Fehr i J. Russell, 1984)

Czym są emocje?

To świadome lub nieświadome silne, względnie nietrwałe, gwałtowne uczucia (stany afektywne) o silnym zabarwieniu i wyraźnym wartościowaniu (o charakterze pobudzenia pozytywnego lub negatywnego), poprzedzone jakimś wydarzeniem. Na emocje składają się trzy odrębne składniki: wyraz mimiczny, pobudzenie fizjologiczne i subiektywne doznanie. Emocje to wewnętrzne informacje, które mają za zadanie pomagać nam zaspokajając potrzeby i przynoszą nam informacje o naszej relacji do świata.



Warto uczyć się odczytywania emocji, tak jak uczymy się matematyki.

Wszyscy ci, którzy kierują samochodem, wiedzą, że czasem wyświetlają się na desce rozdzielczej różne symbole, światełka. Gdy się coś wyświetli to warto wiedzieć czy to jest coś, czym należy się przejmować, jakoś zaopiekować czy można jechać dalej. Kiedy to światełko ostrzegawcze będzie się świecić, a my będziemy jechać dalej i nie będziemy się tym przejmować, to może się zdarzyć tak, że w pewnym momencie samochód się zatrzyma. Z emocjami jest podobnie. One się gdzieś pojawiają, wyświetlają, a gdy my udajemy, że ich nie ma lub ich nie zauważamy to po pewnym czasie nie możemy „jechać” dalej, bo jest już ich po prostu za dużo. Warto nauczyć się zauważać emocje na wczesnym etapie, kiedy zajęcie się nimi nie wymaga od nas jeszcze tak dużego wysiłku.



Jak pandemia wpłynęła na stan emocjonalny dzieci ?

Czas pandemii nie jest łatwym czasem i mocno odbija się na dzieciach. Emocji jest bardzo dużo – złości, lęku, smutku. Dzieci nie potrafią sobie poradzić z tą sytuacją, mają naukę zdalną, dużo wyzwań i dużo zmian. Dla dzieci, u których mózg dopiero się buduje, zwłaszcza kora czołowa i przedczołowa, która odpowiada za dojrzałe regulacje emocji, to właśnie naszym zadaniem jest pomóc im radzić sobie z emocjami, których one nie potrafią jeszcze przetworzyć.

Jak pracować nad swoimi emocjami ?

Pierwszy krok - zaakceptowanie emocji.

Jeśli traktujemy emocje jako informacje o tym, co się dzieje to pierwszym krokiem, jest przyjrzenie się co te emocje chcą nam przekazać, dlaczego pojawiły się właśnie teraz. Nikt nas nie uczył w życiu odczytywania tych informacji. Warto więc podjąć to wyzwanie. Na początku ważne jest to, żeby się zatrzymać i po prostu zaprosić tych naszych emocjonalnych gości na herbatę. Nie zamykać przed nimi drzwi i udawać, że nas nie ma. *Lęku, złości, smutku - jesteś, to siadaj, pogadamy, chociaż za tobą nie przepadam. Nie jest miło jak jesteś, bo mam jakieś napięcie w ciele i jestem drażliwy, i multum innych rzeczy ze sobą niesiesz.* Ważne jest więc abyśmy zauważali te emocje, kiedy one tak po prostu pukają do naszych drzwi, czyli są jeszcze takie grzeczne i nie takie intensywne. Pukają i wtedy je wpuścimy, bo jak tego nie zrobimy to one po prostu będą coraz większe i prędzej czy później te drzwi same nam wyważą. Najczęściej dostrzegamy nasze emocje dopiero wtedy kiedy one nam te drzwi wyważyły i trudno ich już nie zauważyć. Wtedy najczęściej szukamy recepty - co robić?



Nie ma gotowych recept na trudne emocje dzieci ale warto szukać.

Najpierw zadbać o emocje i samopoczucie.

Czas pandemii pozostawi swój ślad na nas wszystkich. Ważne jest więc aby zmienić perspektywę i przestać myśleć o tym co ten czas nam zabrał, jakie wprowadził w naszym życiu ograniczenia ale spróbować skupiać się bardziej na tym co ten czas może nam dać i jak możemy go wykorzystać, zamiast ciągle patrzeć na czas pandemii w kategorii straty.



Przeciążenie technologiczne.

Dzieci źle znoszą okres pandemii. Są oddzielone od swoich przyjaciół i kolegów z klasy. Spędzają mnóstwo czasu przy komputerach, czasami 6-8 godzin dziennie. A potem jeszcze praca domowa znowu przy komputerze. W jaki więc sposób my - dorośli możemy pomóc dzieciom odciążyć się czy to w sposób fizyczny, czy psychiczny od tych negatywnych rzeczy, które są wywołane przez naukę zdalną? Zaczniemy od tego, co ta nauka zdalna wywołuje w dzieciach? Praca z ekranem i te wszystkie stresory technologiczne, które z tego wynikają, ciągle patrzenie w ten jeden punkt, gdzie nie ma tej akomodacji oka, siedzenie ciągle w tym samym miejscu, to bardzo wpływa na nasz organizm i na nasze emocje. Nasz organizm i nasze ciało są zaprogramowane przez ewolucję na inne rzeczy niż patrzenie się w ekran i to już jest potworny stresor dla dzieci. Z drugiej strony jest izolacja, która jest mocno związana z nauką zdalną. Ta izolacja jest bardzo trudna dla dzieci, które są w takiej fazie rozwojowej, gdzie naturalnie dążą do bycia w grupie, do bycia wśród rówieśników, do uczenia się kontaktów i umiejętności społecznych. Dla dzieci izolacja od rówieśników jest trudnym doświadczeniem.

Jak pomóc dzieciom w edukacji zdalnej ?

Przerwy na ruch. Drobne aktywności.

Ważne są nawet drobne aktywności - to nawet zwykłe ubranie się, bo dzieci często zaczynają lekcje w piżamach, wyniesienie śmieci, wyjście z psem, czy po prostu siadanie do lekcji przy biurku, a nie tylko słuchanie lekcji pod kołdrą.

A po lekcjach - wyjście z domu, jeśli tylko pogoda pozwala. Po pierwsze, żeby się przewietrzyć, po drugie, żeby znowu się poruszać, żeby organizm zaczął pracować, bo taki jeden dzień bez ruchu może spowodować, że drugi dzień zacznie się już źle. Ta codzienna aktywność fizyczna jest potrzebna, a my trochę nie doceniamy takich małych rzeczy. Ruch powoduje wydzielanie endorfin w naszym mózgu i innych neuroprzekaźników. Czasem wystarczy pójść na spacer, zmęczyć się i wtedy mamy zupełnie inne nastawienie do problemów i zupełnie inne emocje. Ruch jest naturalnym sposobem regulowania napięcia.

Odpoczynek i zabawy.

Odpoczywanie przy ekranie po całym dniu nauki zdalnej i pracy przy komputerze wcale nie pomaga. Zastanówmy się czy nie wpadamy w pułapkę, gdy jako formę wypoczynku wybieramy wspólne zresetowanie się podczas oglądania bajek, filmów, seriali. Może powinniśmy raczej spróbować pobawić się w coś, co będzie mogło rozruszać nasz mózg np.: jakieś kreatywne zabawy, klocki, gry planszowe czyli rzeczy offline, które wspomogą budowę naszych relacji, a jednocześnie będą odpoczynkiem od ekranu. Świetne są też zabawy, które wymagają ruchu, siły, np.: siłowanki, bitwa na poduszki, ale też w pozytywny sposób regulują nasze emocje. Dzieci są stworzone do zabawy. Zabawa także pomaga regulować emocje. Więc pozwólmy im się bawić. I bawmy się z nimi.

Nieustanne przeglądanie mediów społecznościowych.



Fenomenem mediów społecznościowych jest to (i dlatego tak mocno wciągają), że nie działają tak jak chcemy. Dają nam obietnice tego, że będzie fajnie i że nawiążemy z kimś relację, więź i bliskość, a tak naprawdę nie dają tego uczucia, więc cały czas do tego wracamy i szukamy.

Zasady ekranowe.

Wprowadźmy zasady ekranowe, czyli odkładanie telefonów, tabletów w stałe miejsce, żeby po lekcjach zdalnych dzieci z nich nie korzystały. W sypialni nie ma telefonów, żeby w nocy nie korciło. Warto też wyznaczyć sobie godziny offline w domu, czyli czas, kiedy dorośli i dzieci nie korzystają z telefonów. Możemy robić coś razem, możemy robić coś osobno ale ważne jest, żeby sobie taki detoks rodzinny zafundować. Można wyjść na spacer czy na wycieczkę rodzinną bez telefonu, to jest bardzo fajne doświadczenie. Ćwiczymy uważność i odpoczywamy. Można oczywiście wyjść na spacer i cały czas być na smartfonie, a nie do końca o to chodzi.



Buduj emocjonalne zasoby dziecka w czasie codziennych, wspólnych zabaw.



Od najmłodszych lat możemy wspierać regulowanie emocji u dzieci. Jednym ze sposobów mogą być zabawy pomagające radzić sobie z emocjami. Karty Zabaw Wspierających Regulację Emocji (opracowanie Joanna Kolembka) to zbiór 80-ciu inspirujących pomysłów, które pomagają dzieciom rozwijać umiejętności radzenia sobie z emocjami. Z łatwością można je wykorzystać w czasie codziennych, wspólnych zabaw w domu, a także jako przerywniki podczas lekcji. Super sprawdzą się też na warsztatach oraz podczas indywidualnych zajęć. To karty, dzięki którym dzieci/uczniowie mogą w łatwy i przyjemny sposób poznać sposoby na poradzenie sobie z trudnymi emocjami. Karty zawierają zabawy, które pomagają regulować emocje za pomocą oddychania, progresywnej relaksacji mięśni, aktywności fizycznej lub technik opartych na uważności.

Karty Zabaw zostały podzielone na trzy kategorie:

- zabawy regulujące emocje przy pomocy **oddechu** (karty niebieskie).
- zabawy regulujące emocje przy pomocy **progresywnej relaksacji mięśni** lub **zabaw ruchowych** (karty żółte).
- zabawy regulujące emocje przy pomocy **metod uważnościowych** (karty zielone).

Zostały stworzone w sposób, aby ich praktykowanie było przede wszystkim dobrą zabawą.



Przykładowe zabawy:

Strażak



Strażak

Energicznie potrzyjcie jedną dłoń o drugą, aby poczuć, jak wypełnia je ciepło. Teraz czas ugasić pożar! Weźcie głęboki wdech, a następnie zróbcie bardzo długi wydech. Skierujcie strumień wydychanego powietrza na rozgrzane dłonie. Pożar ugaszony!

Spaghetti



Spaghetti

Znajdźcie stabilną pozycję dla waszych stóp i odszukajcie swój środek ciężkości. Jak go znaleźć? Podskoczcie i pozwólcie stopom osiąść na podłodze. Nogi powinny znajdować się w lekkim rozkroku. Następnie wyciągnijcie ręce wysoko do góry (najwyżej, jak umiecie!). Napnijcie mięśnie palców, przedramion, ramion, szyi, klatki piersiowej, brzucha, ud, tydek – tak aby całe ciało stało się napięte i twarde jak nitka nieugotowanego makaronu. Następnie puszczamy napięcie i strzepujemy je z siebie tak, jak otrzepujemy wodę z ugotowanego makaronu. Rozluźnijcie ciało, kołysząc się delikatnie na boki – poczujcie, jak staje się ono wiotkie i elastyczne, jak dobrze ugotowany makaron spaghetti.

Nazywanie emocji.



Emocje to wewnętrzne informacje, które mają za zadanie pomagać nam zaspokajać potrzeby. Emocje są ewolucyjnym nabytkiem wspólnym dla wszystkich ssaków. Dlatego też, nie ma złych ani dobrych emocji. Każda z nich niesie ze sobą informację o tym, czego nam potrzeba do przeżycia. Poza wewnętrznym odczuciem powoduje określoną ekspresję ciała i mimikę. Z wiekiem, gdy nasiąkamy społecznymi oczekiwaniami i powinnościami, niekiedy zagłuszamy te naturalne zdolności odczuwania i przeżywania emocji.

Aby w trakcie edukacji przypominać i odblokowywać te wrodzone kompetencje, można na godzinach wychowawczych czy specjalnych warsztatach wykorzystywać niektóre propozycje.

Ćwiczenie 1. „Jak się czujesz ?”

Pierwsza „rundka” w grupie (czyli kolejno następujące po sobie wypowiedzi wszystkich uczestników) zaczyna się od określenia, jak każda ze zgromadzonych osób czuje się w danym momencie. Nauczyciel może zaproponować, by każdy porównał do czegoś swoje odczucia – np. do koloru, muzyki, zwierzęcia. Ta technika projekcyjna pomaga na samym początku w kontakcie z wewnętrznymi odczuciami. Jest subiektywna i otwarta na kreatywność, dzięki czemu osoby obawiające się popełniania błędów, czują się bezpiecznie i angażują się.

Ćwiczenie 2. „Nazwy emocji”

Abyśmy mogli mówić o emocjach, potrzebujemy znać ich nazwy. Wypisz nazwy emocji, które znasz i które teraz przychodzą ci do głowy:

.....

.....

.....

Warto zwrócić uwagę, czy pojawiające się określenia na pewno są nazwami emocji. Potocznie za emocje uważa się także poczucia (np. krzywdy, winy), zachowania (np. agresja, wycofanie) lub stany fizjologiczne (zmęczenie, wyczerpanie). Pojawiają się też cechy charakteru (np. leniwy, szybki, inteligentny). Nie są to jednak nazwy emocji.

Przykładowa lista emocji podstawowych, uwzględniająca ich warianty związane z nasileniem:

- Radość – szczęście, rozbawienie, entuzjazm, zadowolenie, ekstaza, wesołość, ekscytacja, satysfakcja, spełnienie, beztroska, błogość, duma, nadzieja.
- Strach – obawa, przerażenie, niepokój, onieśmienie, groza.
- Złość – wściekłość, gniew, frustracja, nienawiść, furia, oburzenie, irytacja, zniecierpliwienie, niechęć, pogarda, niezadowolenie, oburzenie.
- Smutek – przygnębienie, bezsilność, bezradność, zawód, współczucie, tęsknota, żal, przykrość, zniechęcenie, rozpacz, zwątpienie, rozczarowanie.
- Wstręt – odraza, obrzydzenie, pogarda, niechęć.
- Zaskoczenie – zachwyty, zdziwienie, rozczarowanie, zdumienie, oszołomienie, osłupienie, szok.

PODSTAWOWE RODZAJE EMOCJI



RADOŚĆ



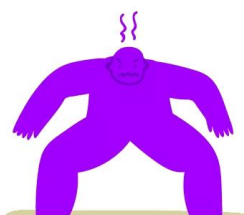
SMUTEK



STRACH



WSTRĘT

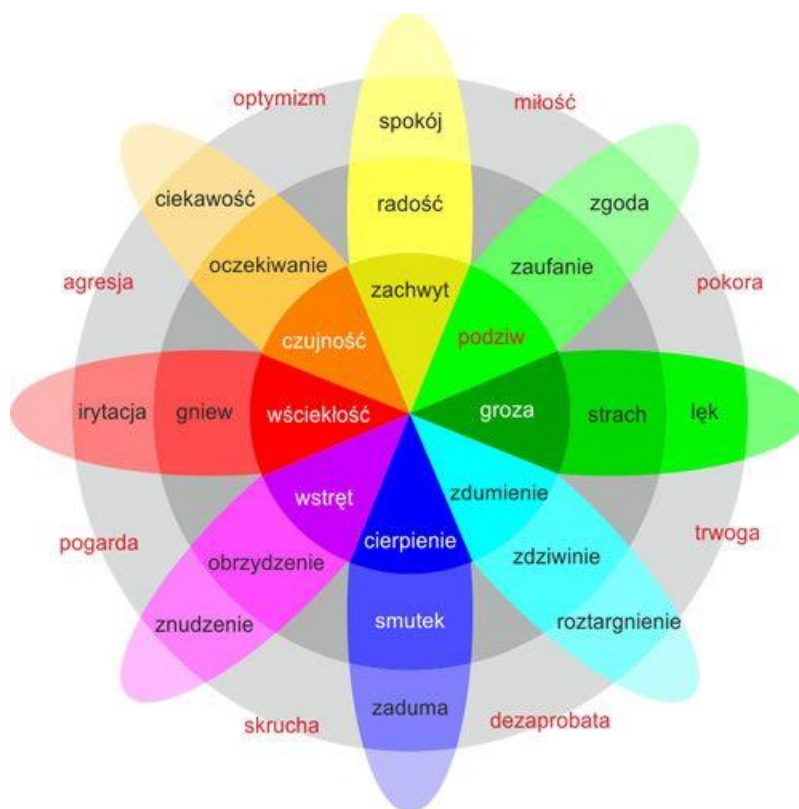


ZŁOŚĆ



ZASKOCZENIE

Propozycja uznania akurat tych sześciu emocji za podstawowe pochodzi od jednego z badaczy emocji, psychologa Paula Ekmana, który przez 30 lat badał zachowania niewerbalne w Ameryce Południowej, Japonii, Izraelu, Nowej Gwinei, Związku Radzieckim, Europie i USA. Odkrył, że istnieje grupa emocji uniwersalnych, które wyrażane są tymi samymi gestami i mimiką. Wyróżnił pewne stany emocjonalne dostępne dla większości ludzi. Paul Ekman rozszerzył później swoją listę podstawowych emocji o takie jak: duma, wstyd, zażenowanie czy podniecenie. Psychologowie w późniejszych latach starali się zidentyfikować różne rodzaje emocji, których doświadczają ludzie. Pojawiło się kilka różnych teorii i prób ich kategoryzacji. Psycholog Robert Pluchnik zaproponował „koło emocji Pluchnika”. Każda z emocji wzajemnie się przenika i łączy z pozostałymi. Patrząc od wewnątrz koła widzimy osiem podstawowych emocji, które każdy z nas jest w stanie rozpoznać. Idąc na zewnątrz zauważamy, że zmniejsza się ich intensywność. Jego zdaniem emocje, jak kolory mogą być mieszane w celu stworzenia innych odcieni.



Badania przeprowadzone w 2017 roku sugerują, że podstawowych emocji istnieje znacznie więcej niż sądzono. Naukowcy zidentyfikowali aż 27 różnych kategorii emocji.

Ćwiczenie 3. „Przysłowia i powiedzenia”

Czy znane są nam powiedzenia i przysłowia, które dotyczą przeżywania emocji np.: „strach ma wielkie oczy”, „kipieć ze złości”, „usychać z tęsknoty”. Ich funkcjonowanie w języku potwierdza powszechność doświadczania podobnych stanów emocjonalnych przez większość ludzi.

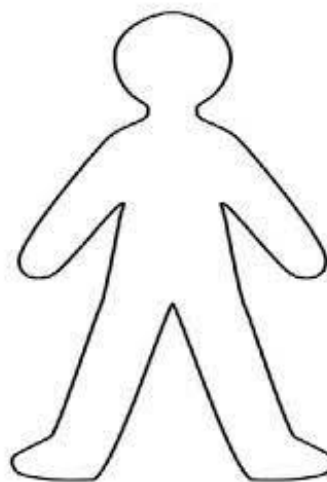
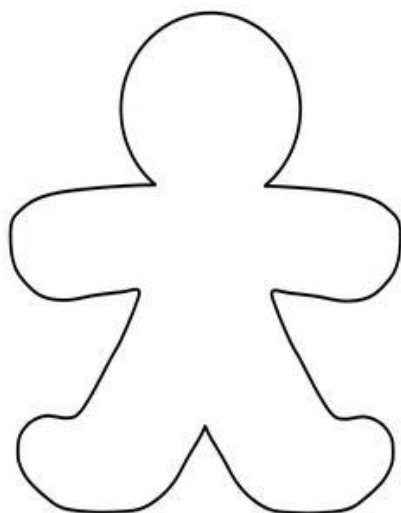
Napisz znane sobie powiedzenia i przysłowia związane z przeżywaniem emocji.

.....

.....

Ćwiczenie 4. „Rozpoznajemy emocje”

Sprawdź, czy wiesz, po czym rozpoznać konkretne emocje. Wybierz jedną emocję, którą najczęściej odczuwasz. Na kartce narysuj kontur ciała – może to być „patyczak” lub „ciastek”. Następnie wybierz kolor kredki, który kojarzy ci się z wybraną emocją. Zaznacz ją na rysunku, po czym poznajesz, że odczuwasz tę emocję lub ktoś w twoim otoczeniu ją odczuwa? Określenia często używane podczas realizacji tego ćwiczenia to: ciepło, ciężar, ucisk, napięcie, mrowienie, fala gorąca, zimne poty, pustka. Nazywają one odczucia fizjologiczne, które pojawiają się w ciele pod wpływem emocji.



Rozpoznawanie emocji w ciele i nazywanie ich to kompetencje psychologiczne w relacji z sobą samym. Jak każda umiejętność, wymagają one praktyki i wielu powtórzeń.



Emocje i mikrogesty

Paul Ekman przygotował szczegółową charakterystykę mikrogestów twarzy, które za każdym razem towarzyszą konkretnym emocjom. Opracowany przez niego system interpretowania mikrogestów pozwala prawidłowo odczytać emocje, nawet jeśli obserwowane osoby próbują je ukryć, co bywa efektem wpływu czynników społecznych i kulturowych. Prawidłowe interpretowanie mikrogestów twarzy jest pomocne w odczytywaniu pierwotnych emocji oraz określaniu, czy dana osoba kłamie. Pozwala na rozszyfrowywanie podwójnych komunikatów, pojawiających się, gdy dana osoba mówi jedno, a pokazuje mikrogestami drugie – często nie zdając sobie sprawy z tego, że emocja pierwotna wpływa na jej zachowania. Trenując tę umiejętność na zajęciach, warto wykorzystać zdjęcia z gazet, stopklatki z filmów – tak, by uczniowie spróbowali odczytać emocje zapisane w mimice konkretnych osób.

Mikrogesty typowe dla emocji podstawowych:

- mikrogesty złości: brwi złączone, opuszczone w dół, spojrzenie zwężone, zaciśnięte usta,
- mikrogesty strachu: ściągnięte, uniesione brwi, podniesione górne powieki, napięte dolne powieki, lekko rozciągnięte usta,
- mikrogesty wstrętu: zmarszczony nos, uniesiona górna warga,
- mikrogesty zaskoczenia: uniesione brwi, rozszerzone oczy, otwarte usta,
- mikrogesty radości: zmarszczki przy oczach („kurze łapki”), podniesione policzki, ruch mięśni okrężających oko,
- mikrogesty smutku: opuszczone górne powieki, utrata ostrości w oczach, lekko opuszczone kąćki ust.



7 podstawowych mikroekspresji



Lie to me*



Aspekty emocji

Emocja posiada trzy aspekty:

- poznawczy,
- fizjologiczny
- behawioralny.

Element poznawczy dotyczy rozpoznania przyczyn niezaspokojenia potrzeb – prowadzi do pojawiania się myśli o nas samych, o innych osobach, o życiu bądź o zadaniach do wykonania (np. złość wywołana u ucznia tym, że ma dużo zadane, może być związana z myślami typu: „Nie dam rady...”; „Nauczyciel uwziął się na mnie!”; „Zamiast zrobić zadanie samodzielnie, poproszę koleżankę o pomoc”).

Składnik fizjologiczny emocji to np. przyspieszone bicie serca, płytki oddech, pocenie się, napięcie mięśni, czyli to, co możemy narysować na konturze ciała. Warto zwrócić uwagę na oddech. Ucząc się zarządzania emocjami, na początku najłatwiej jest wyczuwać zmiany oddechu. Może się on spłycać, przyspieszać, a w sytuacji dużego stresu wydech staje się minimalny.

Składnik behawioralny stanowi podjęte zachowanie, które pojawia się automatycznie podczas przeżywania danej emocji, np. ucieczka, zamrożenie czy atak. Zachowaniem także jest wycofanie się, unikanie lub powstrzymanie się od wykonania czynności. Tak więc każda emocja wiąże się z określonymi myślami, reakcjami fizjologicznymi i zachowaniami.

Ćwiczenie 5. „Składniki emocji”

Uczniowie wybierają sobie jedną lub kilka emocji i wypisują w tabelce jej poszczególne aspekty.

Emocja	Składnik fizjologiczny (ciało)	Składnik poznawczy (myśli)	Składnik behawioralny (zachowania)
Złość	Uderzenie gorąca, ściśnięte pięści i szczęką.	To mój zeszyt, nie zgadzam się na zabieranie moich rzeczy bez pytania.	Zabranie zeszytu.

Funkcje emocji

Co dalej, jeśli potrafimy już rozpoznawać i nazywać swe emocje? Jaki z tego pożytek?

Emocje informują, czy nasze potrzeby są zaspokojone. I tak na przykład:

- Strach informuje nas o tym, że znaleźliśmy się w sytuacji zagrożenia. Dzięki niemu możemy uniknąć zagrażających czynników. Niereagowanie na ten sygnał może przyczyniać się do pozostawania w sytuacji długotrwałego napięcia, co prowadzi do chronicznego stresu. Z drugiej strony unikanie sytuacji, w których potencjalnie może pojawić się strach, utrudnia rozwój i izoluje nas od otoczenia. Może też przyczynić się do powstania zaburzeń lękowych.
- Złość wskazuje, że nasze granice zostały przekroczone bądź nie możemy uzyskać tego, co jest dla nas pożądane. Niekontrolowany gniew prowadzi do przejawów agresji, a nadmiernie kontrolowany – do tłumienia emocji i powstawania urazy.

- Smutek informuje nas o stracie bądź tęsknocie za kimś lub czymś. Świadomie przeżywany pomaga w przygotowaniu się do zaakceptowania nowej rzeczywistości. Blokowanie smutku może nasilać zgorzknienie i unikanie sytuacji przypominających jego pierwotne źródła.
- Radość to informacja o tym, że nasza potrzeba została zaspokojona. Zwiększa działania spontaniczne i żywiołowość. Może jednak powodować obniżenie czujności, krytycyzmu, zbytnią skłonność do podejmowania ryzyka i brak wnikliwego logicznego myślenia.
- Wstręt ma za zadanie oddalić nas od potencjalnej trucizny.
- Zaskoczenie jest sygnałem, że wydarzyło się coś, czego nie planowaliśmy.



Dobre praktyki dla rodziców

- Zachowajcie stały rytm dnia, zwłaszcza jeśli chodzi o porę snu i posiłków.
- Niech będzie wydzielony czas na naukę i czas na zabawę.
- Róbcie coś całą rodziną, grajcie w gry rodzinne, jedzcie wspólne posiłki – to dobry moment, by zadbać również o prawidłową dietę.
- Wyznaczajcie dzieciom prace domowe, włączajcie je w obowiązki rodzinne.
- Wprowadźcie 20-minutową sjęstę w ciągu dnia, niekoniecznie tylko w przypadku małych dzieci.
- Zadbajcie o ruch, idźcie codziennie na rodzinny spacer, zadbajcie, by dziecko nie spędzało całego dnia przed komputerem i telewizorem.
- Zadbajcie o zajęcia i kontakty bez pośrednictwa Internetu, to może być spotkanie z koleżanką na ulicy, w parku, z zachowaniem dystansu, wizyta u dziadków bez wchodzenia do mieszkania itp.
- Rozmawiajcie z dziećmi o emocjach, dajcie im poczuć, że mają prawo do rozmaitych emocji i będą wysłuchane.

Książki o emocjach dla dzieci

Emocje bywają miłe i nieprzyjemne. Z niektórymi trudno sobie poradzić. Warto wprowadzić dzieci w świat emocji, żeby lepiej rozumiały siebie i innych. Poniżej znajdziecie Państwo najważniejsze książki dla dzieci o emocjach, które pomogą Wam rozmawiać na temat uczuć.



Libby Walden „Uczucia”

Dzięki krótkim, rymowanym tekstom dziecko nie tylko pozna poszczególne emocje, które towarzyszą nam na co dzień, ale też zobaczy, że w sercu jest miejsce na wiele różnych ich odcieni.



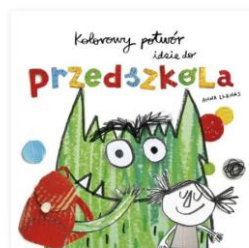
Anna Llenas „Kolorowy potwór”

Bestsellerowa książka dla dzieci o tym jak nazywać emocje. Wielobarwny sposób na uporządkowanie emocji - wystarczy je powkładać do oddzielnych pudełek i oznaczyć innymi kolorami! Mała bohaterka właśnie tak pomaga potworowi, a mały czytelnik dzięki niej lepiej sobie poradzi ze swoimi uczuciami. Poważny temat w formie przyjemnej zabawy.



Anna Llenas „Kolorowy potwór. Pop-up”

Międzynarodowy bestseller teraz w niezwyklej przestrzennej formie książki pop-up. Razem z dzieckiem możesz pobujać potwora w hamaku, pootwierać pojemniki z uczuciami, a nawet poczuć, jak pada deszcz.



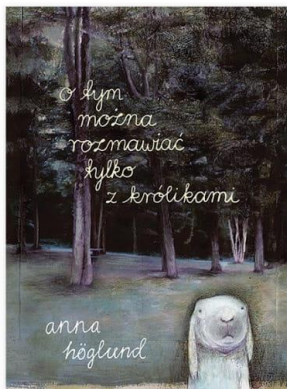
Anna Llenas „Kolorowy potwór idzie do przedszkola”

Kolorowy potwór wie już wszystko o uczuciach, ale teraz przychodzi czas, aby zmierzyć się z czymś zupełnie nowym: z przedszkolem.



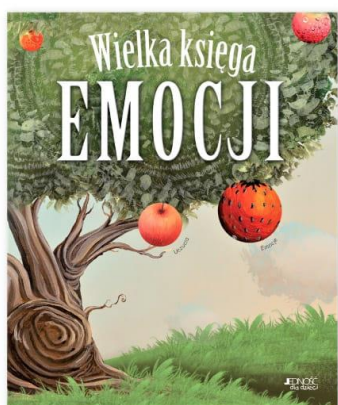
Armando Quintero „Nie trzeba słów”

Piękna emocjonalna książka o miłości i bliskości. Najmłodsze dzieci zachwycą się i rozczulą widokiem małych zwierzątek na zabawnych ilustracjach, starsze - także z pomocą krótkich tekstów - łatwo odczytają ich sens: wszystkie zwierzęta jakoś się komunikują. Najczęściej poprzez wydawane odgłosy (tu znowu wiele możliwości zabawy z najmłodszymi!). Tylko żyrafy zamiast tego się przytulają. Jak ważny jest dotyk i jak bez słów wyrazić miłość — to uniwersalne przesłanie dla dzieci i dorosłych.



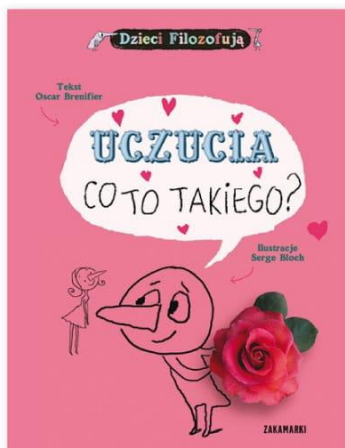
Anna Höglund „O tym można rozmawiać tylko z królikami”

Monolog samotnego nastolatka, który czuje się obco wśród ludzi i sam ze sobą. Bohater - nastoletni „królik”- zaczyna mocnym wyznaniem: „Przyszedłem na świat (...) trzynaście lat temu. Prawie natychmiast tego pożałowałem.” Potem wcale nie jest łatwiej. Świat jest przerażający, ludzie obcy, nic nie jest pewne, a „za każdą radością czai się cień smutku”. Książka znajdzie zrozumienie wśród młodych czytelników, którzy przeżywają podobne poczucie bezsensu istnienia. Dorosłym może ułatwić nawiązanie rozmowy z młodszym pokoleniem, a na pewno skłoni do refleksji o wyobcowaniu i inności.



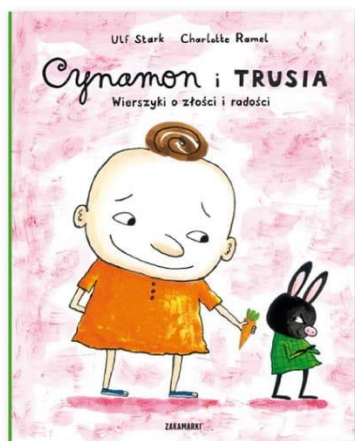
Esteve Pujol i Pons Rafael Bisquerra Alzina „Wielka księga emocji”

Książka piękna i mądra, niosąca ważne przesłanie: wszystkie uczucia są potrzebne, ale warto nad nimi panować. Jak się tego nauczyć? Zarówno młodszy czytelnicy, jak ich rodzice i opiekunowie, znajdą w niej wiele podpowiedzi. Ta wspaniała księga wprowadza dzieci w fascynujący świat emocji, czyli w świat uczuć.



Oscar Brenifier „Uczucia, co to takiego?”

Wobec takich pytań dorośli niejednokrotnie czują się bezradni. Nie wiedzą, w jaki sposób rozmawiać z dziećmi na trudne tematy, jakich udzielić odpowiedzi. Bo też czy istnieją jednoznaczne odpowiedzi? Książka dla dzieci o emocjach - miłości, zazdrości, zakochaniu i strachu.



Ulf Stark „Cynamon i Trusia. Wierszyki o złości i radości.”

Wierszyki pokazują dzieciom, że czasami doświadczamy emocji, które ciężko nam nazwać. Uczą najmłodszych w jaki sposób można pomóc sobie w ich przeżywaniu. Utwory są lekkie i proste w lekturze, jednak dotyczą niezwykle ważnych tematów. Tym razem Ulf Stark opowiada o przyjemnych i przykrych emocjach, jakich możemy doświadczyć w kontaktach z drugim człowiekiem.



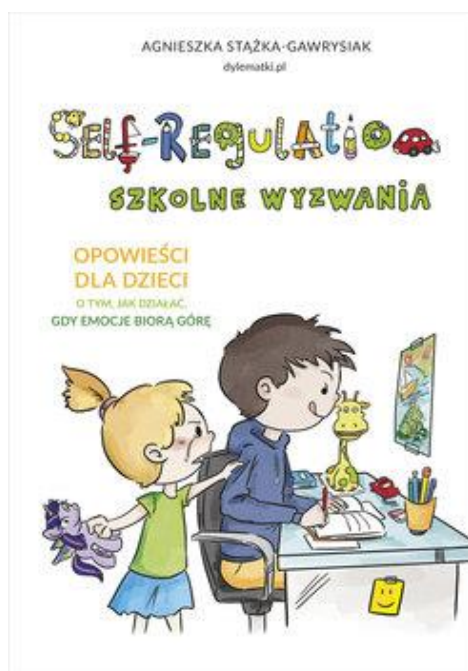
Wojciech Kołyszko, Jovanka Tomaszewska „ **Garść radości, szczypta złości. Mnóstwo zabawnych ćwiczeń z uczuciami.**”

Wszystkie dzieci odczuwają emocje... będą szczęśliwsze, potrafiąc je zaakceptować i rozpoznać ich ukryty sens dzięki tej mądrej książeczce, obfitującej w zabawne i pouczające ćwiczenia rysunkowe. Dzieci dowiedzą się, że wszystkie emocje trzeba szanować i nie można się ich bać. Wspólne rysowanie z dziećmi to świetna, pouczająca zabawa także dla dorosłych. Zabawy i ćwiczenia pomagające zrozumieć i oswoić emocje.



Agnieszka Stążka-Gawrysiak „ **Self- regulation. Opowieści dla dzieci o tym, jak działać, gdy emocje biorą górę.**”

Małe dzieci nie są w stanie czasem poradzić sobie ze swoimi emocjami. Wszystko mocno przeżywają i nie potrafią właściwie rozładować lęku, strachu czy gniewu. Książka ta uświadomi dzieciom, że mogą one doświadczać złości, płakać i buntować się, ale z każdej sytuacji jest jakieś wyjście. Trzeba je tylko znaleźć.



Agnieszka Stażka-Gawrysiak „**Self-regulation. Szkolne wyzwania.**”

Szkolne wyzwania wymagają wsparcia. Jak sobie radzić, gdy emocje biorą górę, a wszystko wokół się zmienia? W świecie restrykcji związanych z epidemią bohaterowie książki rodzeństwo Kuba i Lenka przechodzi na tryb nauczania zdalnego, co oznacza odcięcie od swoich rówieśników, nauczycieli, szkolnych wycieczek i innych, miłych wydarzeń. Ich rodzice nagle przestają wychodzić do pracy – wykonują swoje obowiązki w domowym biurze. Wszystko to wywołuje frustracje i szereg emocji, z którymi nie zawsze potrafimy sobie poradzić. Autorka nie porusza tylko problemu pandemii, skupia się też na takich zjawiskach, jak wykluczenie oraz prześladowanie przez rówieśników, kłopoty z koncentracją na zdalnej lekcji, niechęć do odrabiania zadań, walka rodzeństwa o uwagę rodziców, a także kwestię grania w gry komputerowe.

Podsumowanie

Czego nie można zmienić, trzeba zaakceptować.
Widzimy świat przez pryzmat własnych emocji.
Zmień emocje, zmieni się rzeczywistość.

Ewa Nowak

Nie ma nic bardziej ludzkiego niż emocje.

James Frey

Dlatego ludzie wpadają w spiralę zniechęcenia,
gdy uderzą się w palec u nogi, wstając rano z łóżka.
Cały ich dzień tak wygląda.
Nie mają pojęcia, że zwykła zmiana nastawienia i emocji może
zmienić ten dzień - i życie.

Rhonda Byrne

Czasami dusisz w sobie silne emocje tak długo, tak wytrwale,
że wystarczy małeńki pretekst by je z siebie wypuścić,
żebyś rozleciała się na małe kawałeczki.



PCPPP i DN
Powiatowy Ośrodek Doradztwa Metodycznego
67-200 Głogów ul. Jedności Robotniczej 38
e-mail: sekretariat@pcpppidn.eu
tel. 76 833 32 11, 76 838 42 93

Źródła:

Marta Jankowska, Zarządzanie emocjami. Krok w stronę zdrowia psychicznego. Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2020.

<https://pl.wikipedia.org/wiki/Emocja>

<https://www.edukowisko.pl/>

<https://www.nn.pl/blog/posts/2020/wskazowki-ktore-pozwola-twojemu-dziecku-radzic-sobie-z-trudnymi-emocjami.html>

<https://czytam-czuje.blogspot.com/2020/02/80-zabaw-wspierajacych-regulacje-emocji.html>

Joanna Kalembka. Jak wspierać emocje dziecka w czasie pandemii i nauki zdalnej.

<https://www.youtube.com/watch?v=dtRhUR6KUR8>

http://emocje.arct.pl/kierowanie_emocjami.html

<https://sentimenti.pl/blog/emocje-podstawowe-rodzaje-zachowanie-nauka/>

<https://natuli.pl/8-najwazniejszych-ksiazek-o-emocjach-dla-dzieci>

<https://www.psychologiwygladu.pl/2015/07/jak-czytac-emocje-siedem-podstawowych.html>

<https://wojciechklek.pl/najlepsze-cytaty-o-emocjach/>