

NA UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE

WSPIERANIE ROZWOJU EMOCJONALNEGO DZIECI W WIEKU WCZESNOSZKOLNYM

KINGA SOCHOCKA, KAROLINA VAN LAERE

Umiejętność kierowania własnymi emocjami jest złożonym procesem. Rozpoczyna się od momentu, gdy rozpoznajemy daną emocję, którą przeżywamy, a następnie identyfikujemy jej źródło. Oznacza to, że rozumiemy, jaki bodziec spowodował, że czujemy się tak, a nie inaczej. Źródło przeżyć może być związane zarówno z sytuacją zewnętrzną, jak i z samym człowiekiem – jego myślami, wspomnieniami, wyobrażeniami itp. Dzięki powyższym procesom zyskuje on możliwość przeanalizowania i zrozumienia przeżywanych przez siebie emocji, co prowadzi do uzyskania większego wpływu na własne reakcje i zachowania. W okresie wczesnoszkolnym dziecko nie ma jeszcze w pełni rozwiniętej umiejętności analizy swoich przeżyć, a tym samym kontrolowania swoich zachowań. Rola środowiska szkolnego, które zajmuje w tych latach ważne miejsce w życiu dziecka, jest znacząca dla prawidłowego rozwijania powyższych kompetencji psychospołecznych. Czytelnik po lekturze tekstu dowie się, jakie znaczenie i wpływ na rozwijanie się umiejętności kierowania emocjami ma rozmawianie o nich z dzieckiem oraz w jaki sposób różne trudne sytuacje nauczyciel może wykorzystać do kształtowania tej umiejętności u dzieci w wieku wczesnoszkolnym.

Rozwój emocjonalny dziecka

W okresie, gdy dziecko rozpoczyna naukę w szkole podstawowej (6–7 lat), jego sposób wyrażania emocji nie jest jeszcze w niepełni ukształtowany. Odreagowywanie emocji poprzez różnego rodzaju zachowania (np. wytykanie języka, pisk) jest dosyć częste. Wybuchy złości mogą być bardzo intensywne i utrzymywać się przez dłuższy czas. Z biegiem lat, aż do końca tego okresu (10–11 lat), reakcje emocjonalne dziecka stają się bardziej przewidywalne i stabilne, zyskuje ono bowiem coraz większą kontrolę nad swoimi zachowaniami. Wiąże się to z rozwojem ośrodkowego układu nerwowego. Najszybciej wówczas rosną i rozwijają się płaty czołowe. Dojrzewa kora mózgowa i wzrasta jej wpływ na niższe części układu nerwowego. Sprzyja to rozwijaniu umiejętności kontrolowania własnego zachowania

i rozumienia przeżywanych uczuć. Dziecko w wieku wczesnoszkolnym powinno umieć już różnicować swoje stany emocjonalne, a także rozpoznawać i rozumieć emocje przeżywane przez inne osoby. Dotyczy to również uświadamiania sobie emocji ambiwalentnych (np. ta sama sytuacja wywołuje w nim radość i smutek) i złożonych (np. rozzarowanie). W pierwszych latach nauki w szkole podstawowej to właśnie szkoła staje się osią aktywności dziecka i źródłem różnych sytuacji, które dostarczają mu okazji do uczenia się umiejętności emocjonalnych. Dzieci uczą się wówczas opanowywania swoich przeżyć i panowania nad gwałtownymi wybuchami. W tym procesie główną rolę odgrywa potrzeba uzyskania uznania społecznego, dlatego istotnego znaczenia nabiera środowisko rówieśnicze.

Jak rozwijać umiejętność kierowania emocjami u dzieci?

Wśród osób dorosłych często panuje przekonanie, że radzenie sobie z trudnymi emocjami jest równoznaczne z nieodczuwaniem ich. Tymczasem odcinanie się od emocji toruje drogę do zachowań ryzykownych, kompulsywnych i problemów psychosomatycznych. Emocje pełnią ważną rolę w życiu człowieka. Motywują do działania, ułatwiają porozumiewanie się między ludźmi, podpowiadają, które z działań są korzystne, a które nie, pomagają nadawać znaczenie danym sytuacjom i zachowaniom. Bez kontekstu emocjonalnego człowiekowi byłoby trudno odnaleźć się w sytuacjach społecznych i realizować swoje potrzeby. Z kolei zbyt silne emocje przy jednoczesnym braku możliwości ich rozpoznawania, nazywania i rozumienia stwarzają niebezpieczeństwo niepowodzeń w kontaktach międzyludzkich i narażają człowieka na wystąpienie szeregu innych trudności w życiu (np. osoby mające trudności w radzeniu sobie z własną złością mogą częściej wchodzić w konflikty z różnymi ludźmi, w tym ze współpracownikami, co z kolei stwarza większe ryzyko utraty pracy). W przypadku dzieci te trudności mogą się

przejawiać nieumiejętnością koncentracji uwagi i w efekcie prowadzić do porażek szkolnych. Jak więc wzmacniać umiejętność kierowania swoimi emocjami u dzieci w wieku wczesnoszkolnym?

Nazywanie emocji

Dzieci w wieku wczesnoszkolnym nie zawsze nazywają swoje przeżycia. Często przejawiają się one w ich zachowaniu. Na przykład dziecko, które czuje się zaniepokojone, może sprawiać wrażenie znudzonego i wycofanego. Z kolei dziecko, które czuje złość w stosunku do kolegi, może na przykład przezywać go lub skarżyć nauczycielowi. W każdej z tych sytuacji znajduje się ono pod wpływem emocji, których sobie nie uświadamia. Rolą dorosłego jest udzielenie mu wsparcia i pomoc w zidentyfikowaniu oraz nazwaniu źródła tego zachowania. Komunikat odzwierciedlający emocje powinien zawierać:

- nazwę emocji, którą podejrzewamy, że przeżywa dziecko, na przykład: *Wydaje mi się, że czujesz się teraz zasmucony... Mam wrażenie, że jesteś zezłoszczony...;*

- źródło emocji – powiedzenie dziecku o tym, jaka naszym zdaniem przyczyna wywołała jego przeżycie, na przykład: ...*tym, że nie udało ci się wygrać, ...tym, że postawiłam ci trójkę.*

Modelowanie zachowań

Dzieci uczą się przede wszystkim poprzez naśladowanie znaczących osób ze swojego otoczenia. Dlatego tak ważne jest, aby osoby dorosłe w środowisku dziecka same potrafiły w sposób konstruktywny kierować własnymi emocjami lub starały się w sobie rozwijać tę umiejętność. Aby wykorzystać naturalny proces uczenia się dziecka poprzez obserwację i naśladowanie warto, aby nauczyciel wykorzystywał różne, codzienne sytuacje, pojawiające się w trakcie lekcji i przerw do tego, by uczyć dzieci rozpoznawania, nazywania emocji i identyfikowania źródeł tych przeżyć. Może to robić na dwa sposoby:

- Poprzez nazywanie własnych emocji i łączenie ich z tym, co je wzbudziło. Przykładem może tutaj być sytuacja, gdy jeden z uczniów przeszkadza nauczycielowi w prowadzeniu lekcji. Nauczyciel, korzystając z komunikatu typu ja, może powiedzieć dzieciom o swoich emocjach: *Złości mnie twoje zachowanie, ponieważ w ten sposób przeszkadzasz kolegom w napisaniu sprawdzianu. Proszę, abyś przestał to robić.*
- Poprzez nazywanie emocji poszczególnych dzieci lub całej klasy w różnych sytuacjach. Przykładem może być tutaj moment, w którym do klasy na zastępstwo przychodzi nowy nauczyciel i część dzieci z klasy jest nadmiernie ożywiona (np. wstają z ławek, głośno komentują zachowanie kolegów/koleżanek itp.). Nauczyciel może w tym momencie powiedzieć: *Widzę, że jesteście bardzo podekscytowani, kiedy pojawił się ktoś, z kim nie mieliście jeszcze zajęć. Może chcielibyście, że bym was dobrze zapamiętał(a)?*

Codzienne sytuacje w szkole

Typowe sytuacje na lekcjach można wykorzystać do uczenia uczniów kierowania swoimi emocjami. Przykładami takich sytuacji mogą być kłótnie między dziećmi o miejsce w ławce, przepychanki w kolejce po obiad na przerwie, przezywanie lub śmianie się z innego dziecka, kiedy się przewróci lub pomyli w obliczeniach, wspólna zabawa w dwa ognie, wykonywanie zadania, które sprawia trudność, sukces na zawodach szkolnych itp. Wymaga to jednak właściwego sposobu omawiania sytuacji edukacyjnych wspólnie z dziećmi. Oznacza to, że po wykonaniu zadania można porozmawiać z nimi o tym, jak się czuli w trakcie wykonywania zadania, dlaczego czuli się tak, a nie inaczej, jak myślą, co mogli czuć w takiej sytuacji inni uczniowie, co mogłoby im pomóc poczuć się lepiej w przyszłości itp. Warto rozmawiać również o sytuacjach nieporozumień i konfliktów pomiędzy dziećmi. Takie sytuacje stwarzają w sposób naturalny okazje do rozmawiania na temat swoich potrzeb i reakcji na ich

niezaspokojenie, tego, w jaki sposób nasze zachowanie przyczynia się do tego, jak się czują inni, oraz tego, w jaki sposób zachowania innych ludzi wpływają na nasz stan emocjonalny. Jest to też dobra okazja do uczenia dzieci konstruktywnych sposobów rozwiązywania trudnych sytuacji wymagających m.in. godzenia różnych potrzeb i oczekiwań. Innym sposobem na ćwiczenie umiejętności nazywania emocji jest wprowadzenie rundki wstępnej i końcowej, w których uczniowie dzielą się swoimi odczuciami związanymi z przebiegiem zajęć, bądź codziennym samopoczuciem.

Przykłady wykorzystania sytuacji trudnych

W dużej mierze dzięki trudnym i konfliktowym sytuacjom zyskujemy okazję do kształtowania w dzieciach pożądanych cech i umiejętności psychospołecznych. Poniżej przedstawiono przykład takiej sytuacji. Grupa dziewczynek obgaduje jedną z koleżanek z klasy. Mówią m.in. do innych dzieci, że jest ona brzydka, głupia i nikt jej nie lubi. Okazuje się, że spędza ona ostatnio dużo czasu po lekcjach z popularnym chłopcem z równoległej klasy. Możemy podejrzewać, że powodem plotkowania dziewczynek jest ich zazdrość o względy, którymi darzy ich koleżankę ww. chłopiec. Zazdrość o coś lub o kogoś zdarza się wśród dzieci stosunkowo często. W takiej sytuacji wskazane byłoby zajęcie się emocjami przeżywanymi zarówno przez obgadujące dziewczynki, jak i przez obgadowaną uczennicę. Nauczyciel może zacząć od rozmowy o tym, w jaki sposób czuje się ktoś, kto jest za plecami obgadowany oraz jak czuje się ktoś, kto widzi, że inna osoba ma coś na czym mu zależy? W ten sposób nauczyciel może przygotować uczniów do zajęcia się sprawą mającą miejsce w ich klasie. Dobrym sposobem na wniesienie sytuacji trudnej na forum klasy jest podzielenie się swoimi obserwacjami. Nauczyciel może wtedy powiedzieć: *Zauważył(a)em, że w ostatnim czasie dzieje się między wami coś trudnego. Słyszę, że z jakiegoś powodu mówicie o sobie nawzajem bardzo przykre rzeczy, obgadujecie swoich kolegów/koleżanki, kiedy nie ma ich w pobliżu. Przestaliście się też wspólnie bawić. Zastanawiam się, co takiego się dzieje między wami? Jeżeli uczniowie nie będą dzielić się swoimi przemyśleniami, warto skomentować: *Wydaje mi się, że trudno jest nam o tym rozmawiać. Ważne jest, aby nauczyciel postarał się dać przestrzeń do wypowiedzi wszystkim uczniom. Jeśli nie uda się porozmawiać w grupie na temat trudnych emocji, warto rozważyć krótką rozmowę indywidualną z zainteresowanymi uczniami. Dopiero wtedy nauczyciel może pomóc dzieciom w zrozumieniu ich przeżyć. Przykładowe komunikaty nauczyciela w tej sytuacji:**

- *Wydaje mi się, że może ci być bardzo smutno, kiedy dowiadujesz się, co mówią o tobie inne koleżanki.*
- *Wydaje mi się, że może być wam bardzo trudno, kiedy widzicie, jak waszą koleżankę tak bardzo polubił tamten kolega. Wyobrażam sobie, że może to was złościć i dlatego mówicie o swojej koleżance w taki niemiły sposób.*

Podsumowanie

Skuteczność podejmowanych przez szkołę działań zależy od ich regularności. Aby dana umiejętność została uwewnętrzniona, potrzeba wielu doświadczeń i okazji do ćwiczeń. Jednorazowe interwencje w postaci zajęć tematycznych mogą zwiększyć wiedzę z danego obszaru, nie przyczynią się jednak w znaczący

sposób do zmiany zachowania. Nie zrażajmy się, jeżeli nie spotkamy się z natychmiastową reakcją dzieci na nasze interwencje. Potrzebują one bowiem czasu na zmianę swoich zachowań i przyswojenie nowych kompetencji.

Scenariusze zajęć psychoedukacyjnych (dla klas I-III szkół podstawowych)

KINGA SOCHOCKA, KAROLINA VAN LAERE

Temat: Nasze emocje!

- CELE:**
- rozwińnięcie umiejętności rozpoznawania i nazywania emocji
 - zwiększenie umiejętności odróżniania emocji od zachowań

**POMOCE
DYDAKTYCZNE:**

- kartki A5
- flamastry
- karteczki w różnych kolorach, woreczek

CZAS TRWANIA: 1 x 45 min

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Wprowadzenie. Nauczyciel krótko przedstawia temat lekcji mówiąc: *Na dzisiejszej lekcji będziemy rozmawiali o naszych uczuciach. Każdy z nas czuje emocje każdego dnia, w różnych sytuacjach. Niektóre z nich są dla nas przyjemne, jak radość, zadowolenie, a inne są nieprzyjemne, jak złość, smutek czy lęk. Każdy z nas może przeżywać różne uczucia w podobnych sytuacjach. Na przykład jedna osoba wyjeżdżając na wakacyjny obóz będzie czuła się zaciekawiona i podekscytowana, inna może przeżywać w tym czasie tęsknotę za bliskimi. Każdy ma prawo czuć się w tej sytuacji inaczej – nie ma tu gorszych czy lepszych uczuć. Kiedy w trakcie dzisiejszej lekcji będziemy rozmawiali o emocjach chciał(a)bym, żebyśmy odnosili się do innych z szacunkiem: proszę, żebyście nie śmiali się z wypowiedzi kolegów/koleżanek, nie przedrzeźniali ich lub w jakikolwiek inny sposób krytykowali przeżywanych przez kogoś emocji. Czy mogą liczyć na was w tej sprawie? Po uzyskaniu potwierdzenia od dzieci nauczyciel przechodzi do pierwszego ćwiczenia.*

1. Ćwiczenie. Praca grupowa. Nauczyciel bierze do ręki flamastry i kilka białych kartek formatu A5 (minimum 10) i mówi do uczniów: *Chciał(a)bym, abyśmy wspólnie sprawdzili, jakie uczucia towarzyszą nam w trakcie każdego dnia i czy wszyscy wiemy, jak się one nazywają. Następnie prosi uczniów, żeby pomyśleli, jakie emocji znają i potrafili nazwać. Każdą wymienioną przez dzieci emocję zapisuje na osobnej kartce papieru*. Następnie układa kartki z nazwami uczuć na podłodze w różnych miejscach klasy. Prosi uczniów, aby wstali z ławek. Mówi: *Teraz będę opowiadał(a) wam różne historie o codziennych wydarzeniach z życia Ali. Chciał(a)bym, abyście po wysłuchaniu historii odszukali kartkę z nazwą emocji, którą waszym zdaniem mogła czuć Ala, gdy przydarzyła jej się dana sytuacja. Może się tak zdarzyć, że waszym zdaniem Ala może odczuwać kilka różnych emocji w tym samym czasie. W takiej sytuacji podejdźcie do jednej z kartek i podnieście rękę. Czy rozumiecie, co macie zrobić? Gdy nauczyciel otrzyma potwierdzenie od dzieci, zaczyna wymieniać różne historie z życia Ali*, obserwując, jak dzieci radzą sobie z nazywaniem przeżyć i – w razie potrzeby – interweniuje. Jeżeli zauważy, że ktoś z dzieci podniosło do góry rękę, pyta je o to, jakie inne uczucie jego/jej zdaniem czuje w tej sytuacji Ala. Następnie każde z dzieci opowiada jedną sytuację, która mogła zdarzyć się Ali, a pozostali uczniowie postępują tak samo, jak wtedy, gdy mówił nauczyciel.**

Omówienie ćwiczenia. W ramach omówienia zadania nauczyciel zadaje dzieciom następujące pytania:

- Jak się czuliście w trakcie naszej zabawy?
- Czy podobało się wam to ćwiczenie?

- Czy łatwo było wam odgadnąć uczucia, jakie mogła czuć Ala w wymienianych sytuacjach? Czy raczej sprawiało wam to trudność?
- Czy wszyscy wybieraliście podobne nazwy emocji w tych samych sytuacjach, czy może były między wami jakieś różnice? Jeżeli tak, jak myślicie dlaczego?

***Uwaga.** Ważne jest, aby nauczyciel na bieżąco korygował wypowiedzi dzieci zwracając im uwagę, które słowa określają emocję, a które zachowanie. Może na przykład powiedzieć: *Kiedy płaczemy, czujemy smutek, rozpacz, tęsknotę, ale możemy też płakać, ponieważ czujemy się szczęśliwi. Płkanie nie jest uczuciem, jest naszą reakcją na to, co czujemy.*

****Uwaga. Przykładowe sytuacje:**

- Rodzice zaadoptowali pieska, którego Ala chciała mieć.
- Koleżanka powiedziała Ali, że już jej nie lubi.
- Ala przytuliła się do swojej mamy.
- Kolega Ali niechcący ją popchnął.
- Ala je na śniadanie jajecznicę.
- Ala pierwszy raz spotyka się z nowymi kolegami i koleżankami na zajęciach karate.
- Kolega krzyczy na Alę.
- Ala dostaje trójkę z plusem z klasówki z matematyki.

2. Ćwiczenie. Praca w zespole. Nauczyciel bierze do ręki woreczek z wcześniej przygotowanymi kolorowymi karteczkami*. Każdy z uczniów losuje jedną karteczkę. Następnie nauczyciel prosi, aby dzieci posiadające te same kolory karteczek usiadły obok siebie, ponieważ będą wspólnie wykonywali kolejne ćwiczenie. Dalej nauczyciel mówi: *Za chwilę pobawimy się w aktorów. Każdy z zespołów otrzyma ode mnie kartkę z nazwą emocji**. To, jaką nazwę uczucia będziecie mieli zapisaną, musicie zachować w jak największej tajemnicy. Żaden z pozostałych zespołów nie może się o niej dowiedzieć. Waszym zadaniem będzie przygotowanie wystąpienia, które będzie przedstawiało pozostałym osobom to, jaką emocję otrzymaliście. Musicie odegrać taką scenkę, która zaprezentuje innym wasze uczucie. Ich zadaniem będzie je odgadnąć. Ale uwaga: w trakcie odgrywania scenki nie wolno wam używać żadnych słów. Możecie mówić jedynie głoski, np. aaaaaa, eeeee, grrr, hmmm. Musicie więc przedstawić nam emocję poprzez odegranie sytuacji gestami, intonacją głosu, minami, ale bez słów. Na przykład zespół, który wylosował złość, mógłby przedstawić scenkę, w której kilka osób kłóci się o jakąś zabawkę. Mogliby przy tym wymachiwać rękami, krzyczeć głośno „aaa”, robić miny. Rozumiecie, o co chodzi? Po sprawdzeniu, czy dzieci zrozumiały, co mają zrobić, nauczyciel rozdaje karteczki z nazwami uczuć poszczególnym*

zespołom. Dzieci mają maksymalnie 5–10 minut na przygotowanie wystąpienia. W tym czasie nauczyciel co jakiś czas podchodzi do zespołów i sprawdza, jak sobie radzą z przygotowaniem scenki. W razie potrzeby pomaga uczniom. Gdy czas minie, poszczególne zespoły przedstawiają przygotowane przez siebie scenki na forum klasy. Po odegraniu scenki aktorzy zostają nagrodzeni brawami. Następnie pozostali uczniowie zgadują, jakie emocje przedstawiali ich koledzy.

Omówienie ćwiczenia. W ramach omówienia zadania nauczyciel zadaje dzieciom następujące pytania:

- Jak się czuliście w trakcie wystąpienia?
- Czy coś w trakcie ćwiczenia sprawiło wam przyjemność?
- W jaki sposób przygotowywaliście wystąpienie w zespołach? Czy pojawiały się różne pomysły na przedstawienie? Jeżeli tak, to w jaki sposób dokonaliście wyboru scenki?

Temat: Gdy czujemy złość i smutek...

CELE:

- zwiększenie świadomości przeżywanych emocji i ich związku z ciałem
- rozwinięcie umiejętności radzenia sobie ze złością i smutkiem

POMOCE

DYDAKTYCZNE:

- kartki papieru A4
- kolorowe kredki
- dwa duże arkusze papieru z narysowanymi konturami postaci
- flamastry
- opcjonalnie: instrumenty muzyczne

CZAS TRWANIA:

2 x 45 min

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Wprowadzenie. Nauczyciel mówi uczniom, że w trakcie zajęć zajmą się trudnymi emocjami, których ludzie często nie lubią, a które są bardzo potrzebne: złością i smutkiem.

2. Dyskusja na forum klasy. Nauczyciel rozpoczyna mówiąc: *Za chwilę zastanowimy się nad tym, co robimy, kiedy przeżywamy różne emocje.* Nauczyciel przywiesza na tablicy wcześniej przygotowane kontury dwóch postaci, wykonane na dużych arkuszach papieru. Jeden arkusz podpisuje „złość”, a drugi „smutek”. Następnie mówi: *Teraz wspólnie zastanowimy się, w jaki sposób zachowują się ludzie, co robią, gdy czują złość lub smutek.* Pytania pomocnicze:

- Co się dzieje na ich twarzach?
- Jak wygląda ich spojrzenie?
- Co robią ich ręce? Co robią ich nogi?
- Co mówią, co robią, jak się zachowują?

Uczniowie opisują różne zachowania osób przeżywających dane emocje i kolejno uzupełniają kontury postaci.

Omówienie ćwiczenia. W ramach omówienia zadania nauczyciel zadaje dzieciom następujące pytania:

- Która z postaci jest wam bliższa?
- Czy podobnie zachowujecie się w sytuacjach, kiedy przeżywacie dane emocje? Jeżeli nie, co wtedy robicie?
- Jak myślicie, jak się czują inne osoby, kiedy widzą, że ktoś zachowuje się w ten sposób?
- Jak myślicie, jak można wyrazić swoje uczucia, żeby poczuć ulgę, a jednocześnie nie sprawiać przykrości bliskim?*

***Uwaga.** Przykładowe sposoby radzenia sobie ze smutkiem i ze złością: powiedzenie drugiej osobie o tym, jak się czujemy; narysowanie lub napisanie tego, co się czuje; porozmawianie o tym z kimś bliskim; posłuchanie muzyki, zgniecie karki papieru lub gniotka, przytulenie się do rodziców.

- Jak myślicie, na ile udało się wam przedstawić otrzymane emocje za pomocą gestów, tonu głosu, min? Czy gdybyście mogli mówić, byłoby wam łatwiej odegrać emocje?
- A wy w jakich sytuacjach czujecie otrzymane emocje?

***Uwaga.** W zależności od liczby dzieci w zespole klasowym nauczyciel przygotowuje kilka kompletów karteczek w różnych kolorach tak, aby stworzyć 3–4-osobowe zespoły.

****Uwaga.** Nauczyciel może w tym celu wykorzystać kartki z nazwami uczuć z pierwszego ćwiczenia.

3. Podsumowanie zajęć. W ramach podsumowania lekcji nauczyciel prosi każde z dzieci o nazwanie emocji, która najlepiej oddaje to, jak się teraz czują.

4. Ćwiczenie. Praca indywidualna. Nauczyciel mówi uczniom, że teraz bliżej przyjrzą się swoim uczuciom złości. Nauczyciel rozdaje uczniom kartki papieru i kredki. Następnie prosi ich, aby przypomnieli sobie jakąś sytuację, w której poczuli się zezłosczeni, np. kolega/koleżanka popchną(ę)ł(a) ich, młodsza siostra/brat zniszczył(a) narysowany przez nich rysunek. Gdy dzieci przypomną sobie jakąś sytuację, ich zadaniem będzie narysowanie wydarzenia na kartce papieru. Uczniowie mają na to 10 minut. Po upływie czasu nauczyciel mówi: *Teraz spójrzcie na narysowany przez siebie rysunki. Przypomnijcie sobie, jak bardzo zezłosczeni byliście w tej sytuacji. W tym momencie możecie wyrazić swoje uczucie na rysunku. Weźcie do ręki kredkę w kolorze, który najbardziej pasuje do złości, jaką czuliście w tamtym momencie. Następnie narysujcie na rysunku wszystko to, co pozwoli innym zrozumieć, jak czuliście się w tej sytuacji. Możecie narysować to, co przyjdzie wam do głowy.* Po tym, gdy uczniowie skończą wyrażać swoją złość, nauczyciel prosi ich, aby rozłożyli swoje prace na środku sali. Uczniowie mają teraz kilka minut na to, aby obejrzeć pracę innych osób i porozmawiać o nich z kolegami i koleżankami.

Omówienie ćwiczenia. W ramach omówienia zadania nauczyciel zadaje dzieciom następujące pytania:

- Jak się czuliście w trakcie wyrażania złości na zrobionych przez was rysunkach? Jak czujecie się teraz?
- W jaki sposób wyraziliście swoją złość w sytuacji, którą narysowaliście? Co wtedy mówiliście, jak się zachowywaliście?
- Co zazwyczaj robicie, kiedy jesteście na coś źli?
- Czy mówicie innym, gdy jesteście na niego/nią źli lub przez niego/nią zdenerwowani?

Podsumowanie ćwiczenia. Kiedy jesteśmy źli na kogoś lub na coś, to możemy robić różne rzeczy, które mają nam pomóc.

Warto jednak pamiętać, że jeżeli o tym komuś powiemy, zazwyczaj czujemy się lepiej i przynosi to nam ulgę.

5. Ćwiczenie. Praca na forum klasy. Nauczyciel odtwarza uczniom utwór muzyczny, który jego zdaniem dobrze odzwierciedla uczucie smutku. Następnie pyta uczniów, jak mogłaby czuć się osoba, która skomponowała ten utwór. Dalej pyta dzieci, z jakimi sytuacjami kojarzy im się ten utwór. Następnie nauczyciel prosi uczniów o to, aby pomyśleli, jakich szukaliby dźwięków, żeby wyrazić emocję smutku. Czy byłyby to dźwięki wysokie, czy niskie? Barwy jasne czy ciemne? Rytm szybki czy powolny? Dźwięki ciche czy głośne? Krótkie czy długie? Dźwięczne czy matowe? Przyjemne dla ucha czy nieprzyjemne? Następnie nauczyciel zachęca do tego, żeby każdy odnalazł swój dźwięk smutku. Może do tego wykorzy-

stać dostępne instrumenty muzyczne lub przedmioty, które znajdują się w klasie (np. blat ławki, krzesło, ściana, podłoga itp.). Kiedy już dzieci odnajdą swój dźwięk, nauczyciel mówi, że wcielią się teraz w rolę orkiestry. Na umówiony znak wszyscy jednocześnie zaczynają grać. Po chwili nauczyciel mówi: *A teraz wyobraźcie sobie, że nagle w trakcie, gdy czulicie się smutni, wszedł ktoś, kogo bardzo kochacie, przytulił was i przyniósł wam miłą niespodziankę. Zagrajcie teraz to, jak się czujecie.*

6. Podsumowanie zajęć. W ramach podsumowania nauczyciel podkreśla, że w sytuacji, gdy czujemy trudne uczucia, takie jak złość czy smutek, warto, abyśmy spróbowali o tym powiedzieć naszym bliskim. Mogą oni bowiem pomóc nam w poradzeniu sobie z tymi przeżyciami.

Scenariusze zajęć dla rodziców dzieci klas I-III szkół podstawowych

CELE:

- zwiększenie wiedzy dotyczącej sposobów rozwijania u dziecka umiejętności radzenia sobie z emocjami
- rozwinięcie umiejętności słuchania i nazywania emocji

POMOCE DYDAKTYCZNE:

• duże arkusze papieru • flamastry • małe karteczki • długopisy

CZAS TRWANIA: 2 x 45 min

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Wprowadzenie. W zależności od tego, czy nauczyciel prowadził wcześniej zajęcia z tą grupą rodziców, czy też nie, rozpoczyna spotkanie od zapoznania się z uczestnikami i poinformowania o celach zajęć. Może rozpocząć warsztaty od poproszenia rodziców o przedstawienie się oraz wymienienie trzech cech, które cenią w swoim dziecku. Następnie mówi, że w trakcie dzisiejszego spotkania będą zajmowali się tym, w jaki sposób wspierać emocjonalny rozwój dzieci.

2. Ćwiczenie. Rundka wstępna. Nauczyciel pyta rodziców, z czym kojarzy im się umiejętność radzenia sobie z emocjami. Wypowiedzi rodziców zapisuje na dużym arkuszu papieru. W podsumowaniu nauczyciel podkreśla, że ludzie w różny sposób próbują radzić sobie ze swoimi emocjami. Część z tych sposobów koncentruje na tym, żeby dostarczyć sobie natychmiastowej ulgi, co często sprowadza się do zagłuszenia lub odcinania się od emocji. W dłuższej perspektywie czasowej takie sposoby radzenia sobie z przeżyciami okazują się jednak nieskuteczne. Odcinane emocje kumulują się i nawet jeżeli nie jesteśmy tego świadomi, wpływają na nasze zachowanie, samopoczucie, kondycję psychofizyczną i relacje z innymi ludźmi.

3. Ćwiczenie. Praca w parach. Nauczyciel prosi rodziców, aby spróbowali sobie przypomnieć sytuacje ze swojego dzieciństwa, kiedy znajdowali się pod wpływem silnych emocji. Następnie prosi ich, aby dobrali się w pary i zastanowili, które z działań osób dorosłych z ich otoczenia były pomocne w tej sytuacji. Rodzice zapisują swoje spostrzeżenia na kartkach. Następnie przedstawiają swoje wnioski na forum. Nauczyciel zapisuje pomysły rodziców na dużym arkuszu papieru pod hasłem „W radzeniu z emocjami pomaga:”.

***Uwaga.** Jeżeli wśród spostrzeżeń rodziców pojawią się niekonstrukttywne sposoby, takie jak np. krzyk, klaps itp., nauczyciel powinien poprosić rodzica, aby przypomniął sobie jak czu-

się po tym, gdy dorosły zachował się w ten sposób wobec niego. Dzięki temu zwróci uwagę rodzica na prawdziwe przeżycia dziecka w takiej sytuacji i będzie mógł pokazać, że zmiana zachowania dziecka pod wpływem np. krzyku dorosłego nie pomaga dziecku w jego przeżyciach, a jedynie prowadzi do ukrycia przeżywanych emocji, które zostają spotęgowane.

Podsumowanie ćwiczenia. Konstruktynym sposobem radzenia sobie z emocjami jest ich świadome przeżywanie, obejmujące nazywanie emocji oraz identyfikowanie przyczyny ich powstania. Nauczyciel zwraca uwagę rodzicom, że źródło emocji może być związane z samym dzieckiem, np. z jego wspomnieniami lub też z sytuacjami zewnętrznymi, np. otrzymaniem pochwały. Szczególnie w przypadku małych dzieci, które nie zawsze uświadamiają sobie swoje emocje i często komunikują je nie wprost, niezwykle cenne są umiejętności uważnego obserwowania zachowania dziecka i słuchania oraz rozpoznawania sygnałów świadczących o tym, że przeżywa ono dane emocje. Zdarzają się sytuacje, w których już samo wysłuchanie dziecka i zrozumienie tego, co przeżywa, pomaga mu uporać się ze swoimi uczuciami.

4. Ćwiczenie. Praca na forum grupy. Nauczyciel prosi rodziców, aby wyobrazili sobie, że stoją w długiej kolejce i nagle słyszą przez ramię komentarz mężczyzny „Pan/ pani tu nie stał/a”. Następnie pyta uczestników o to, co ich zdaniem mężczyzna miał na myśli. Wszystkie wypowiedzi zapisuje na dużym arkuszu papieru*.

***Uwaga.** Przykładowe komunikaty: *niech pan stąd idzie (Ap), pan tu nie stał (Rzecz), niech pan się przesunie (Ap), niech mi pan ustąpi miejsca (Ap), chciałbym już pójść do domu (Uj. siebie), drażni mnie to, że ta kolejka jest długa (Uj. siebie), krętaacz! (Rel); ale cham z pana! (Rel).*

* Na podstawie: K. W. Vopel, *Gry i zabawy interakcyjne dla dzieci i młodzieży*, cz. II, Wydawnictwo JEDNOŚĆ, Kielce 2009, s. 36.

5. Miniwykład. Nauczyciel przedstawia teorię multikomunikacji F. S. von Thuna*, ze szczególnym wyakcentowaniem płaszczyzny ujawniania siebie, która jest pomocna w rozpoznawaniu i nazywaniu uczuć drugiej osoby, w tym przypadku dziecka. *Większość ludzi przyzwyczajona jest do jednoznacznie traktowania słyszanych przez siebie wypowiedzi. Zazwyczaj nie zastanawiamy się, czy to, co usłyszeliśmy, jest zgodne z tym, jaką intencję miała osoba komunikująca nam to coś. Tymczasem jedna wypowiedź może być potencjalnie źródłem kilku różnych informacji. Perspektywa ta otwiera przed nami możliwość docierania do wiedzy o drugim człowieku. Z drugiej strony jednak tworzy ona pole do braku porozumienia (i zrozumienia siebie nawzajem) w relacji z drugim człowiekiem. Friedman Shulz von Thun odkrył, że w każdej wypowiedzi możemy potencjalnie odnaleźć różne płaszczyzny (tzw. „cztery uszy”):*

- **Rzeczowa** – na tej płaszczyźnie możemy usłyszeć informację na temat konkretnych faktów czy zdarzeń zachodzących w świecie zewnętrznym. W przykładzie mężczyzna zakomunikował na tej płaszczyźnie fakt: *nie stał pan tu.*
- **Ujawniania siebie** – płaszczyzna ta zawiera informację na temat przeżyć, emocji, usposobienia nadawcy (mówiąc inaczej: osoba, która do nas mówi, nieświadomie przekazuje nam komunikat dotyczący siebie). W powyższym przykładzie mężczyzna z kolejki mógł nam zakomunikować na przykład, że czuje się zezłuszczony, ponieważ kolejka jest zbyt długa, a on chciałby być już w domu.
- **Relacyjna** – na tej płaszczyźnie możemy usłyszeć, jaki jest stosunek nadawcy do odbiorcy (czyli co myśli on o osobie, do której mówi i/lub o łączącej ich relacji). W naszym przykładzie moglibyśmy usłyszeć na przykład: *Jest pan/pani oszustem, który wypycha się bez kolejki!*
- **Apelowa** – to nic innego, jak płaszczyzna wyrażająca życzenie nadawcy (czyli to, czego chciałby od osoby, do której się zwraca). W naszym przykładzie mężczyzna z kolejki mógłby wyrażać chęć, abyśmy poszli na koniec kolejki.

Po zakończeniu miniwykładu wspólnie z rodzicami identyfikuje wypowiedzi z ćwiczenia „pan tu nie stał”. Następnie prosi rodziców o to, aby podzielili się swoimi spostrzeżeniami w związku z przedstawioną teorią. Podsumowując nauczyciel podkreśla, że wiedza na temat istnienia płaszczyzny ujawniania siebie w wypowiedziach przez ludzi komunikatach oraz umiejętność jej identyfikowania jest niezwykle pomocna w rozwijaniu u dzieci świadomości przeżywanych przez nie emocji. Dzieci bowiem bardzo rzadko mówią o swoich emocjach wprost.

***Uwaga.** W kolejnej części spotkania rodzice będą mieli możliwość rozwijania tej umiejętności. Więcej na temat teorii multikomunikacji można znaleźć w publikacji F. S. von Thun, *Sztuka rozmawiania. Część 1: Analiza zaburzeń*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2007.

6. Ćwiczenie. Praca w zespołach. Nauczyciel dzieli rodziców na 3-osobowe zespoły. Każdy zespół otrzymuje opis trzech sytuacji, w których dziecko komunikuje coś swoim rodzicom. Zadaniem zespołów jest zastanowienie się, co dziecko może komunikować swoim rodzicom na płaszczyźnie ujawniania siebie. Podkreśla, że w trakcie rozmowy z dzieckiem rodzic będzie miał dodatkowe informacje o stanie emocjonalnym dziecka w postaci sygnałów niewerbalnych, takich jak ton głosu, postawa, mi-

mika. Dlatego w rzeczywistości będzie mu łatwiej określić emocje dziecka. Celem tego ćwiczenia jest jednak zwrócenie uwagi rodziców na tę płaszczyznę komunikatów, ponieważ w codziennym życiu mamy tendencję do jej niedostrzegania. Gdy zespoły zakończą pracę odczytują na forum swoje odpowiedzi. W przypadku, gdy rodzice źle wykonają zadanie (to znaczy: nie uda im się określić potencjalnych emocji komunikowanych przez dziecko), nauczyciel wspólnie z pozostałymi uczestnikami pomaga w ich identyfikacji. Następnie prosi zespoły, aby każdy z nich spróbował stworzyć odpowiedź odzwierciedlającą emocje dziecka we wszystkich trzech przykładach*. Po wykonaniu zadania ponownie zespoły dzielą się efektami swojej pracy na forum, a w przypadku błędów nauczyciel wspólnie z pozostałymi rodzicami zastanawia się, w jaki sposób można przeformułować komunikat na odzwierciedlający emocje.

***Uwaga.** Nauczyciel może wyjaśnić rodzicom, w jaki sposób należy sformułować komunikat odzwierciedlający emocje. *Powinien on zawierać następujące informacje: a) zwrot wyrażający przypuszczenie: *Myszę..., Wydaje mi się... (itp.); b) nazwę emocji: ..., że czujesz się zezłuszczony... (itp.); c) prawdopodobną przyczynę samopoczucia: ... ponieważ Ala zabrała bez pytania twój ulubiony długopis (itp.).**

Opis sytuacji wraz z przykładowymi odpowiedziami:

- Kamil podchodzi do mamy i mówi: „Dzisiaj na lekcji wf-u przewróciłem się na boisku biegnąc za piłką”.
Płaszczyzna ujawniania siebie: *Mamo, czułem się bardzo zawstydzony, kiedy przewróciłem się przy swoich kolegach.*
Komunikat odzwierciedlający uczucia: *Chyba chcesz mi powiedzieć, że poczułem się dzisiaj zawstydzony tym, że przewróciłem się przy swoich kolegach. Pewnie martwisz się o to, czy nie będą się z tego śmiali.*
- Natalia wróciła do domu z podwórka. Na pytanie rodziców, dlaczego tak wcześniej wraca, odpowiada: „Kasia i Ela powiedziały, że zabawa w kucyki pony jest nudna i poszły razem pobując się na huśtawce”.
Płaszczyzna ujawniania siebie: *Mamo, tato, jest mi tak smutno, że moje koleżanki nie chciały się ze mną bawić. Czuję się przez nie odrzucona.*
Komunikat odzwierciedlający uczucia: *Och, wydaje mi się, że zrobiło ci się bardzo smutno, kiedy twoje koleżanki odrzuciły pomysł zabawy w kucyki. Rozumiem, że ty bardzo lubisz się w nie bawić.*
- Liliana po kłótni z młodszym bratem wchodzi energicznie do sypialni rodziców i mówi: „Franek jest głupi”.
Płaszczyzna ujawniania siebie: *Mamo, tato, jestem strasznie zezłuszczona na Franka, cały czas mi przeszkadza. Trudno mi już z nim wytrzymać.*
Komunikat odzwierciedlający uczucia: *Rozumiemy, że poczułaś się bardzo zezłuszczona na brata, kiedy przeszkadzał ci w twojej zabawie.*

8. Podsumowanie zajęć. W ramach podsumowania nauczyciel podkreśla ważną rolę rodziców w rozwijaniu umiejętności konstruktywnego radzenia sobie z emocjami u swoich dzieci. Jednocześnie mówi, że uważne słuchanie i obserwowanie zachowań dziecka w połączeniu z odzwierciedlaniem emocji jest tym, czego dziecko najbardziej potrzebuje, żeby nauczyć tej kompetencji.

Literatura:

- J. M. Haviland-Jones, M. Lewis, *Psychologia emocji*, GWP, Gdańsk 2005.
- P. Ekman, R. Davidson, *Natura emocji*, GWP, Gdańsk 2000.
- K. W. Vopel, *Gry i zabawy interakcyjne dla dzieci i młodzieży. Cz. 2*, Wydawnictwo Jedność, Kielce 2009.



PRZYGODY JULKI

Niektóre emocje lubimy, bo są dla nas przyjemne, np. radość z sukcesu. Są jednak momenty, w których czujemy się nieprzyjemnie, np. smutni. Bardzo ważne jest, abyśmy umieli o tym porozmawiać.

Jakie uczucia może przeżywać Julia w poniżej przedstawionych dwóch sytuacjach?
Wybierz nazwy uczuć z rozsypanki:

WSTRĘT

ZADOWOLENIE

ZŁOŚĆ

STRACH

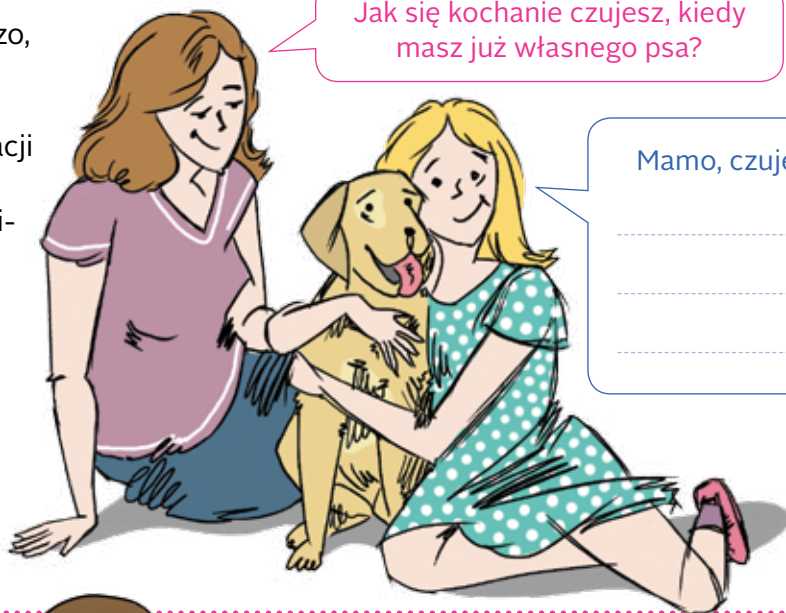
SMUTEK

RADOŚĆ

WSTYD

★ Julia ucieszyła się bardzo, kiedy jej rodzice adoptowali psa ze schroniska. W tej sytuacji mogłaby powiedzieć: Jestem bardzo szczęśliwa, bo mam psa!

⇒ Zazwyczaj trudniej mówić o przykrych uczuciach. Warto jednak o nich rozmawiać, ponieważ pomaga to rozwiązać trudne sytuacje.



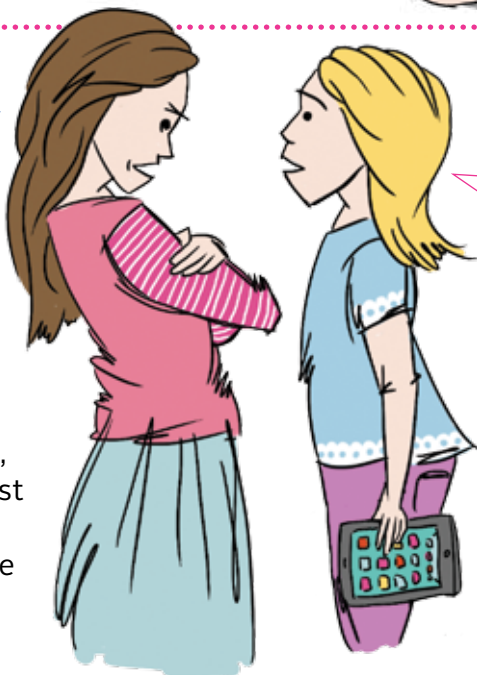
Jak się kochanie czujesz, kiedy masz już własnego psa?

Mamo, czuję:

.....
.....
.....

Skoro nie chcesz mi pokazać swojego nowego tabletu, to znaczy, że nie jesteś moją koleżanką!

★ Ola chciała pobawić się tabletem Julii. Kiedy Julia odmówiła, rozłościła się. Zamiast mówić o uczuciach, powiedziała koleżance coś przykrego.



W tym momencie czuję:

.....
.....

⇒ Gdyby Ola powiedziała, jak się czuje, Julia mogłaby jej wyjaśnić, dlaczego odmówiła (przed chwilą inna dziewczynka uszkodziła jej tablet).

Jakie to emocje?

Jak myślisz, co podpowiadają nam emocje? Kiedy czujemy złość, to oznacza, że dzieje się coś, co nam przeszkadza. Lęk czujemy wtedy, kiedy napotykamy na coś, co może zagrażać naszemu bezpieczeństwu. Smutek odczuwamy wtedy, kiedy tracimy coś ważnego dla nas. Radość pojawia się wtedy, kiedy coś nam się udaje.



★ Przyjrzyj się różnym postaciom z obrazka. Zastanów się, jak się teraz czujesz i pokoloruj kredkami te postacie, które Twoim zdaniem czują się tak, jak Ty.