**PROGRAM „PRZYJACIELE ZIPPIEGO”**

**ĆWICZENIA DLA RODZICÓW I DZIECI**

**MODUŁ 1 - UCZUCIA**

**Wskazówki - Uczucia**

* Dzieci powinny wiedzieć, że mogą rozmawiać o swoich uczuciach. Dajmy im przykład mówiąc, jak się czujemy i dlaczego. Np.: Tata jest zły ponieważ ... Mama nie zgadza się ponieważ ...
* Kiedy dziecko doświadcza trudnych emocji, takich jak złość lub zdenerwowanie, zachęcajmy, aby spróbowało określić te emocje i o nich porozmawiać.
* Miejmy pod ręką przybory do rysowania i plastelinę. Dzieciom czasami łatwiej jest wyrazić emocje poprzez rysowanie lub np.: lepienie z plasteliny.
* Czas przed snem to dobry moment, by porozmawiać o tym, co zdarzyło się tego dnia i o sprawach, które były trudne dla dziecka.

**Propozycja ćwiczeń dla dzieci i rodziców**

**Ćwiczenie 1. Pokaż swoje uczucia**

**Cel:** Pomoc dziecku w określeniu i opisywaniu uczuć

**Czas:** 15/20 minut

**Pomoce:** kredki i papier

**Przebieg:** Poproś swoje dziecko, aby wykonało rysunki, które przedstawiają: szczęśliwe dziecko, przestraszoną dziewczynkę, zdenerwowanego człowieka, smutną kobietę. Dziecko może również znaleźć w gazetach zdjęcia, na których widoczne są emocje różnych osób. Zapytaj dziecko: „Jak uważasz dlaczego ten chłopiec jest szczęśliwy? Dlaczego ta kobieta jest smutna? Czy kiedyś byłaś/eś zły? Jak się czułaś/eś?”

Jeśli dziecko jest przygnębione, można zaprosić je do wspólnej zabawy. Rysowanie pomaga dzieciom wyrazić uczucia i może zachęcić do mówienia.

**Ćwiczenie 2. Czy widzisz to, co ja widzę?**

**Cel:** Pomoc dziecku w rozpoznawaniu i określeniu uczuć innych ludzi

**Czas:** 15/20 minut

**Pomoce: -**

**Przebieg:** To dobre ćwiczenie może się przydać, kiedy się np. czeka na autobus, siedzi w restauracji lub spaceruje w parku. To mogą być też postacie z telewizji, członkowie rodziny lub ludzie w miejscach publicznych. Poproś dziecko, aby próbowało nazywać uczucia innych ludzi. Dziecko powinno powiedzieć jak sądzi, co ta osoba czuje i dlaczego tak uważa.

**Ćwiczenie 3. Nasz dziennik uczuć**

**Cel:** Pomoc dziecku w określaniu własnych uczuć i uczuć innych osób

**Czas:** Pięć minut dziennie przez tydzień

**Pomoce:** kredki, papier i stare gazety

**Przebieg:** Co wieczór przez tydzień postaraj się ze swoim dzieckiem wyrazić w dowolnej formie określony stan emocjonalny (nastrój), który mieliście tego dnia. Np. przez rysunek, napisanie kilku prostych słów lub znalezienie w gazetach zdjęć ludzi, którzy okazują takie same emocje jak wasze. Zrób wystawkę tych obrazków z całego tygodnia. To pomoże dziecku zrozumieć, że nasze uczucia zmieniają się – czasami jesteśmy szczęśliwi, czasami smutni.

Ciekawe byłoby również, gdyby te obrazki pokazać innym osobom i sprawdzić, czy oni zgadną jakie to emocje!

**Ćwiczenie 4. Dziś czułem/am się ...**

**Cel:** Pomoc dziecku w określaniu uczuć i uczeniu się różnych sposobów radzenia sobie z nimi

**Czas:** 15/20 minut

**Pomoce: -**

**Przebieg:** Usiądźcie razem. Każdy z Was powinien się zastanowić nad jedną dobrą i jedna złą rzeczą, która przydarzyła mu się tego dnia. Wytłumacz, co czułeś/aś i dlaczego.W związku ze złą rzeczą, powiedź dziecku, jak sobie poradziłeś/łaś i kiedy poczułeś/łaś się lepiej. Zapytaj dziecko: „Co jeszcze można zrobić, aby poczuć się lepiej?”

To dobre ćwiczenie przed snem. Ważne jest, żeby mówić o swoich uczuciach i słuchać uważnie, co dziecko ma do powiedzenia.

**Ćwiczenie 5. Poradzić sobie ze złością**

**Cel:** Pomóc dziecku w radzeniu sobie ze złością

**Czas:** 15/20 minut

**Pomoce:** -

**Przebieg:** To ćwiczenie powinno być wykonane zaraz po tym, jak dziecko na coś się rozłościło – wieczorem przed spaniem tego samego dnia lub rano następnego dnia. Porozmawiaj o tym wydarzeniu i zapytaj dziecko, co je tak rozłościło, jak sobie z tym poradziło. Zaproponuj, by zastanowiło się nad innym sposobem rozwiązania tego problemu – np. rozmową z kimś, głębokim oddychaniem, myśleniem o czymś miłym.

Pamiętajmy: rozwiązania muszą doprowadzić do tego, aby dziecko poczuło się lepiej. A równocześnie nie miało negatywnych skutków dla innych osób.

To ćwiczenie można wykorzystać, aby zbadać sposoby radzenia sobie z innymi trudnymi emocjami, takimi jak zdenerwowanie lub zazdrość.

**Ćwiczenie 6. Poradzić sobie ze zdenerwowaniem**

**Cel:** Pomoc dziecku w radzeniu sobie ze zdenerwowaniem (niepokojem)

**Czas:** 15/20 minut

**Pomoce:** ołówek i papier

**Przebieg:** Wszystkie dzieci od czasu do czasu są zdenerwowane. To jest bardzo nieprzyjemne dla osób, które z nimi przebywają. Pomóż dziecku, aby opisało to, co go denerwuje. Poproś, aby opisało uczucie, które mu towarzyszy i przedyskutuj z nim sposoby radzenia sobie. Może będzie trzeba coś zaproponować, np. wzięcie głębokiego oddechu, rozmowę z kimś, kto może pomóc, zastanowienie się nad tym, co chcę się powiedzieć. Zapiszcie te propozycje na papierze i poproś dziecko, aby zilustrowało każdą z nich. Potem można powiesić kartki z rysunkami na ścianie tak, aby były widoczne.

To ćwiczenie jest bardzo pomocne, jeśli dziecko jest zaniepokojone czymś, co ma niedługo nastąpić, np. nieuchronną zmianą. Rozmowa o tym, pomoże dziecku w poradzeniu sobie z nią.

*Nasutów, dn. 19.03.2020 r.*