

Kilka sposobów na pracę z emocjami małego dziecka

Małe dziecko nie jest w stanie nazywać samodzielnie i rozpoznawać przeżywane emocje. Dorosły (rodziny) powinien w taki sam sposób jak uczy swoje dziecko chodzić, biegać, mówić- uczyć je rozpoznawania i nazywania emocji.

1. Przygotuj kartki A4 z wydrukowanymi podstawowymi minami (mogą to być ludzie, zwierzęta, pojazdy).
2. Omawiaj wygląd każdej z prezentowanych twarzy, zwracając uwagę na wygląd ust, oczu, brwi.
3. Zaczynij pokazywać dziecku, która mina na obrazku jest MIŁA, która jest NIEMIŁA.
4. Wprowadzaj określenia smutny, wesoły, zły, zdziwiony.
5. Postaraj się aby dziecko nauczyło się rozpoznawać bezbłędnie 4 podstawowe emocje, które pokazujesz mu na twarzach (może wskazywać palcem).
6. Jeśli Twoje dziecko opanowało już rozpoznawanie emocji na twarzach, zacznij przedstawiać mu na kartach proste SYTUACJE SPOŁECZNE np. dzieci siedzą w kole na dywanie, dzieci bawią się razem w piaskownicy, podwórko, na którym ktoś komuś zabrał piłkę itp.
7. Możesz rozszerzać inteligencję emocjonalną dziecka omawiając z nim jakie emocje przeżywają dzieci na rysunkach, które właśnie oglądacie.

Metody odreagowywania negatywnych emocji

Pudełko złości- przygotuj tekturowe pudełko, w którym razem z dzieckiem włożysz skrawki papieru, gazety, bibułę. Za każdym razem kiedy dziecko odczuwa złość- zamiast krzyczeć, rzucać czy bić, zachęć je do zgniatania, szarpania, rzucania gazetami i skrawkami papieru, które są w pudełku.

Wycieraczka złości- przygotuj z szarego kartonu wyciętą wycieraczkę, możesz okleić ją kolorowymi naklejkami razem z dzieckiem. Postaw ją w

jednym miejscu w domu lub pokoju dziecka. Za każdym razem kiedy obserwujesz, że Twoja pociecha zaczyna się złościć, krzyczeć, zaproponuj mu **wystukanie, wyskakanie własnej złości**. Towarzysz dziecku, złap go za rączki, skacz razem z nim (na jego wycieraczce).

Malowanie palcami- przygotuj duży, szary karton papieru, kiedy obserwujesz, że Twój maluch przeżywa trudne emocje, wyciągnij je, daj dziecku **grube, twarde kredki**, zachęć aby wyrysowało swoją złość, energicznie i zamaszycie.

Balony złości- napompuj czerwony balon, w momencie, gdy obserwujesz, że Twój maluch przeżywa złość, namaluj na balonie złą minę, zachęć dziecka aby nazwało jaki kolor ma złość.

Malowanie 10 palcami- przygotuj pojemniki z farbami w różnych kolorach, rozłóż dziecku na foli malarskiej duży, szary karton, zachęć je aby maczało swoje Malce w farbie i malowało złość, radość, napięcie, zazdrość.

Techniki relaksacyjne i wyciszające

1. Relaksacja połączona z muzykoterapią. Włącz dziecku spokojną, przyjemną, relaksacyjną muzykę, przyciemnij światło w pokoju.
2. Włącz delikatne, zmieniające kolory lampki, zachęcaj dziecko do przyglądania się zmieniającym się kolorom.
3. Wykonuj relaksacyjne masażyki. Masuj poszczególne części ciała dziecka, możesz użyć do tego specjalnych piłeczek z wypustkami, młoteczków z wypustkami, żelowych kulek, piłek rehabilitacyjnych lub materiałów o zróżnicowanej strukturze.
4. Podczas kąpieli, masuj dziecko gąbką, myjkami o zróżnicowanej fakturze, polewaj je delikatnie wodą.
5. Przed snem, czytaj dziecku bajki relaksacyjne.

Pomocne książki

1. Elżbieta Śnieżkowska-Bielak „Bajeczne mikstury”- czyli bajki psychoterapeutyczne, psychoedukacyjne, relaksacyjne.
2. Maria Molicka „Bajko-terapia”.
3. Faber Adele, Mazlish Elaine „ Jak mówić żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać żeby dzieci do nas mówiły”
4. Julie King, Joanna Faber „Jak mówić żeby maluchy nas słuchały”.

5. Agnieszka Stein „Dziecko z bliska”.
6. Hogg Tracy, Blau Melinda „Język dwulatka”.

Robimy minki.

Dziś bawimy się minkami,
Wymieniamy **uśmiechami**.



Smutek, zachwyt i powaga,
To „minkowa” jest zabawa.



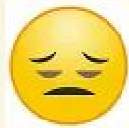
Złość, zdziwienie, przerażenie,
To dopiero jest wrażenie.



Wymalować na swej buzi,
Coś co cieszy, coś co nuży.



Senność, kpina czy zmęczenie,
Taki obraz też jest w cenie.



Zapamiętaj i zachowaj,
Miną pokazujesz...



co pomyśli głowa.



Alicja Iwanowska

Małe-Duże Emocje



Czy wiecie, że...

Tempo rozwoju emocjonalnego Waszego małego człowieka przebiega bardzo intensywnie?

Do 3 roku życia dziecko nabywa dużo emocjonalnych umiejętności:

- ok. 3 m.ż. pojawia się uśmiech społeczny
- do 8 m.ż. wyraża podstawowe emocje
- pod koniec 1 r.ż. rozpoznaje ekspresję emocji innych osób
- ok. 2 r.ż. wyraża zazdrość, dumę czy wstyd
- ok. 2 r.ż. jest zdolne do empatii
- ok. 3 r.ż. nazywa reakcje emocjonalne



Wesoły



Zaskoczony



Zły



Smutny



Przestraszony



Szczęśliwy



Rozbawiony



Znudzony



Niezadowolony