

## **Emocje dziecka - Złość**

Okres przedszkolny jest czasem, w którym zaczynają się kształtować uczucia i emocje dziecka. W okresie przedszkolnym wszystkie emocje dziecka są ważne, ponieważ każda z nich uczy je czegoś nowego. Emocje pozytywne motywują go do działania, a negatywne stanowią coś w rodzaju mechanizmu obronnego. Rozwój emocjonalny dziecka zakłada bowiem naukę rozróżniania i selekcji emocji. Dziecko musi wiedzieć, jakie zachowania emocjonalne są dobre, a jakie złe. W tym celu niezwykle ważna jest pomoc rodziców, którzy mogą pomóc dziecku rozróżnić pozytywne i negatywne emocje oraz pomagać w przechodzeniu trudniejszych stanów. Istotne jest zapewnianie dziecka, że zawsze może ono liczyć na pomoc i opiekę rodziców. Dzięki temu zaspokojona zostaje potrzeba bezpieczeństwa dziecka.

Emocje trzylatków i czterolatków są wyraźnie widoczne. W jednej chwili dziecko może śmiać się budując wieżę z klocków a w następnej już płakać bo coś mu nie wyszło. W tym wieku rozwój dziecka polega na stopniowym zrozumieniu różnych emocji, które odczuwa. Jednak dzieci mają jeszcze trudności z kontrolowaniem uczuć i nazywaniem ich. Ich emocje są blisko związane z tym, co dzieje się w danej chwili, dzieciom trudno jest natomiast oddzielić uczucia od czynności. Jeśli czują coś, wyrażają to. Kiedy chcą czegoś, próbują to zdobyć. Kontrolowanie impulsów i odkładanie nagrody na później to dla nich niemałe wyzwanie.

Rozwój dziecka w okresie przedszkolnym na etapie piątego roku życia charakteryzuje się początkami kontroli nad emocjami i nazywaniem ich. Ponadto pięciolatki stopniowo oddzielają uczucia od czynności, co pozwala im wyrażać emocje w sposób, który jest społecznie akceptowalny. Typowa dla dzieci w tym wieku jest umiejętność czekania na swoją kolej, także podczas rozmowy.

### **Czym jest ZŁOŚĆ?**

Złość to emocja, która wiąże się z dużym wzburzeniem i stanowi reakcję między innymi na przekroczenie granicy osobistej, zagrożenie potrzeb lub niepowodzenie. Nie jest to ani dobra ani zła emocja, jest na pewno niezbędna do tego by móc mówić o równowadze emocjonalnej. Podobnie jak radość czy smutek jest intensywną i raczej krótkotrwałą reakcją na konkretny bodziec. Wywoływana jest dość bezrefleksyjnie - omija "racjonalną część mózgu" i podąża wprost w kierunku reakcji w ciele. Złość u dzieci to normalny objaw niezadowolenia.

Czasami atak złości przeradza się w agresję, warto jednak pamiętać, że złość nie jest tożsama z agresją. Bardzo często jednak jest tak, że dzieci mają trudność z rozpoznaniem swojej emocji a tym bardziej z poradzeniem sobie z nią w sposób akceptowany społecznie.

### **Ćwiczenia uczące dzieci odczytywać emocje z wyrazu twarzy i ruchu ciała**

Tworzymy parę razem z dzieckiem i bierzemy dwa pisaki i jedną kartkę. Dorosły rysuje uśmiechniętą twarz. Jednocześnie mówi: „Uśmiechnięta buzia” i uśmiecha się do dziecka. Dziecko próbuje skopiować rysunek lub naśladować wyraz twarzy albo robi i jedno, i drugie.

Dorosły rysuje kolejną twarz, tym razem smutną, z płynącą łezką, i mówi: „Smutna buzia”, jednocześnie odpowiednio zmieniając wyraz twarzy. Dziecko znów kopiuje rysunek. W podobny sposób na kartce powstają jeszcze inne twarze wyrażające podstawowe emocje, np. złość, strach.

#### Wskazówki

1. Można modyfikować np. ułożenie brwi na rysunkach. Podniesione lub przechylone do środka mogą oznaczać strach, a przechylone na zewnątrz – smutek.
2. Dodaj gestykulację do wyrażanych emocji. Niech dzieci zgadują, co czujesz, patrząc na twoją postawę. Mogą też same przedstawiać emocje, które rodzic będzie musiał nazwać.
3. Pomagaj w rysowaniu dzieciom, które nie opanowały jeszcze tej umiejętności. Połóż dłoń na dłoni dziecka i prowadź ją, żeby mogło poczuć, jakie ruchy potrzebne są podczas wykonywania tej czynności.
4. Przedstawiaj emocje w przerysowany sposób. Będą wtedy bardziej czytelne dla dzieci, które nie potrafią jeszcze interpretować wyrazu twarzy.
5. Jeżeli dziecko wydaje się zupełnie nieświadome różnych wyrazów twarzy, użyj dodatkowo stymulacji dotykowej. Niech dziecko pokazuje emocje na swojej twarzy, np. smutek czy strach, przy pomocy palców”

## **Pantomima**

Zabawa ta wymaga, aby brało w niej udział kilkoro uczestników. Jedna osoba z grupy, losuje karteczkę z nazwą uczucia RADOŚĆ, ZDZIWIENIE, SMUTEK, ZŁOŚĆ, STRACH ( nazwa może być napisana lub w przypadku dzieci nieczytających, narysowana w postaci emotikony) i stara się za pomocą pantomimy przedstawić wylosowane uczucie. Pozostali uczestnicy grupy mają za zadanie odgadnąć o jakie uczucie chodzi. Po podaniu poprawnej odpowiedzi karteczkę losuje kolejna osoba.

## **Ćwiczenia mające na celu rozładowanie napięcia, wyrażenie złości.**

### **Start rakiety**

Zabawa zaczyna się od tego, że dzieci:

- bębnią palcami po podłodze, najpierw cicho i powoli, a potem coraz szybciej i głośniej,
- uderzają płaskimi dłońmi o podłogę albo klaskają, również z natężającą się głośnością i we wzrastającym tempie,
- tupią nogami, najpierw powoli i cicho, a potem coraz głośniej i szybciej,
- cicho naśladują brzęczenie owadów, przechodzące aż do bardzo głośnego wrzasku,
- hałas i szybkość wykonywanych ruchów stopniowo wzrastają, dzieci wstają gwałtownie ze swoich miejsc, wyrzucają z głośnym wrzaskiem ramiona do góry – rakieta wystartowała.

Powoli dzieci znów siadają na swoich miejscach. Ich ruchy uspokajają się. Hałas przebrzmiewa, słychać już tylko cichutkie brzęczenie owadów, które stopniowo zanika, aż wszystko ucichnie – rakieta znikła za chmurami.

### **Mówiące dłonie**

Zabawa na nawiązywanie nieagresywnych kontaktów.

Dwoje dzieci lub rodzic - dziecko siada na przeciwko sobie, zamyka oczy i próbują „rozmawiać” ze sobą przy pomocy rąk. Dorosły na początku określa temat, który mają

przedyskutować za pomocą rąk raz – w złości i zdenerwowaniu, drugim razem – w przyjaźni i harmonii.

### **Papierowe kule**

Dzieci otrzymują gazety, z których formują kule, następnie rzucają nimi do wyznaczonego celu( kosz, drzewo lub plac zabaw itp.). Zabawa pokazuje, iż złe emocje nie muszą znaleźć ujścia w kontakcie z kolegą , bratem, siostrą itp. lecz można je skierować na zupełnie inny, neutralny cel.

### **Malowanie uczuć**

Dziecko maluje uczucia, które je ogarniają gdy traci ono panowanie nad sobą: wściekłość, zdenerwowanie, strach, bezradność- w zależności od osobowości, sytuacji i nastroju. Kto chce wyjaśnia następnie swój obrazek w pierwszej osobie liczby pojedynczej, odniesienie przedstawionych uczuć do własnej osoby powinno być tutaj bardzo wyraźne. W drugiej rundzie przedstawiamy, w jaki sposób ten obrazek uczuć można by było zmienić na bardziej pozytywny- poprzez zamalowanie, dodanie innych kolorów lub kształtów itp. Trzeba spróbować np. z agresji zrobić przyjaźń, ze strachu pewność siebie.

### **Podróż do krainy wściekłości**

Jest to prosta zabawa uruchamiająca „wyobraźnię emocjonalną”.

Rodzic opowiada historyjkę, którą ilustruje określonymi gestami. Dziecko je powtarza, a być może wymyślają jeszcze jakieś dodatkowe.

Udajemy się dzisiaj w daleką podróż do tajemniczego kraju. Jedziemy długo, bardzo długo pociągiem – dziecko ustawia się w szeregu, chwytając rodzica za biodra i biegnąc po pomieszczeniu, wydając przy tym odgłosy pociągu. – Pociąg zatrzymuje się. Dotarliśmy do krainy radości. Ludzie, którzy tutaj mieszkają, są zawsze radosi i uśmiechnięci. Cieszą się już od samego rana, od momentu wstania z łóżka. Przeciągają się z zadowoleniem, witają się z nami uśmiechem na ustach, podskakują do góry z radości, obejmują nas i tańczą z nami, dwójkami, trójkami, w wiele osób w dużym kole, żadne dziecko nie jest samo... Niestety musimy jechać dalej. Lokomotywa już gwizdże. Wsiadamy do pociągu i jedziemy, jedziemy... Nagle robi się ciemno. Pociąg zatrzymuje się. Dotarliśmy do krainy wściekłości. Tutaj mieszkają ludzie, którzy czują się obrażeni i niesprawiedliwie potraktowani. Są zli i

zdenerwowani, tupią nogami, rzucają się na ziemię, potrząsają głowami, ściskają dłonie w pięści, krzyczą: Nienawidzę cię... Wreszcie nasza lokomotywa gwizdem wzywa nas do pociągu. Zatrzymujemy się, nabieramy głęboko powietrza do płuc... i uspokajamy się. Wsiadamy do wagonów i jedziemy dalej... Pociąg znów zatrzymuje się: dotarliśmy do końcowej stacji. Jesteśmy w krainie spokoju, wszyscy ludzie uśmiechają się łagodnie, poruszają się spokojnie i ostrożnie, delikatnie głaskają się nawzajem, prowadzi się za ręce albo siedzą spokojnie obok siebie...

Fantazja w czasie podróżowania nie ma żadnych granic. Niektóre krainy mogą być tak bardzo oddalone i trudno dostępne, że trzeba się do nich udać samolotem albo nawet rakieta kosmiczną. W każdym przypadku podróż powinna zakończyć się w krainie spokoju i harmonii.

*źródło: R. Portmann, Gry i zabawy przeciwko agresji, Wydawnictwo Jedność, Kielce 2008*