

„Pokaż mi swoje emocje” - zabawy dla dzieci młodszych

Sfera emocjonalna dziecka jest bardzo ważna dla jego psychofizycznego rozwoju i dlatego należy właściwie o nią zadbać. Warto pamiętać, że osiągnięcie dojrzałości emocjonalnej u malucha następuje w trakcie stopniowego dojrzewania układu nerwowego, ale też pod wpływem najbliższego otoczenia i jego działania.

To my - nauczyciele, wychowawcy i rodzice uczymy dziecko rozumieć, co się z nim dzieje, poprawnie nazywać emocje i zachowywać się w sposób społecznie akceptowany. Dziecko, które opanuje te umiejętności ma większe zaufanie do siebie, rośnie jego poczucie własnej wartości, potrafi także rozpoznawać i rozumieć zachowania innych osób i w związku z tym łatwiej nawiązuje różnorodne relacje społeczne, a także lepiej radzi sobie w sytuacjach trudnych.

A jak to robimy – uczymy:

- pokazujemy jak nazywać i wyrażać emocje,
- rozmawiamy o uczuciach dziecka,
- czytamy książeczki z emocjami w tle,
- bawimy się w różne zabawy i pytamy o odczucia,
- zachowujemy się NIE inaczej, niż uczymy – działamy!!!

a zadaniem dziecka jest pokazać, jak wygląda ktoś, kto się tak czuje... (jakie robi miny, jak wygląda jego ciało; co dzieje się z dłońmi, kiedy ktoś jest zły, a co kiedy płacze). Do drugiej formy zabawy potrzebna jest osoba dorosła lub dziecko / nauczyciel, rodzic, brat, siostra, albo kolega. Dzieci lub dorośli z dzieckiem dobierają się w parę i siadają naprzeciw siebie. Jedna osoba z pary jest lusterkiem – zadaniem tej osoby jest naśladowanie min, jakie pokazuje druga osoba. Po kilku minutach następuje zamiana ról w parze.

5. Losowanie obrazka.

Przebieg: Przygotuj kartki a na nich „buźki” z emocjami, tzw. emotki (gotowe znajdziesz w Internecie, możesz również przygotować je własnoręcznie). Następnie znajdź (np. w gazetach) zdjęcia przedstawiające osoby doświadczające różnych uczuć. Zadaniem dzieci będzie rozpoznawanie uczuć na obrazku czyli nazwanie tego, co widzą, opisanie uczucia i tego, co na dane uczucie wskazuje (jaka mina, postawa itp.). Aby uatrakcyjnić zabawę, można nakleić „buźki” lub zdjęcia na sztywny karton – zadaniem dziecka będzie losowanie obrazka, a następnie nazywanie emocji, jaka się na nim znajduje.

6. Twarze.

Przebieg: Do tej zabawy można zaprosić całą rodzinę lub grupę osób. Potrzebne będą duże kartki, na których narysowane są kontury twarzy (bez oczu, nosa i ust). Każdy uczestnik zabawy dostaje swój „zestaw” kartek (tyle kartek, ile emocji chcecie omówić danego dnia) i rysuje emocje wg poleceń wydawanych przez jednego z uczestników: np. „pierwsza buzia jest wesoła”, „druga buzia jest smutna”, „kolejna buzia jest...”, itd. Na koniec robimy wystawę naszych prac.

7. Scenki.

Przebieg: Zabawa polega na rozpoznawanie uczuć na podstawie scenek – dorośli, dzieci (dowolna liczba uczestników, można wyznaczyć drużyny, np. „drużyna dzieci”). Wybrana osoba lub grupa zostaje wyznaczona do odegrania scenki, np. gniew, radość, smutek, złość itd., poprzez pokazanie odpowiednich min, przyjęcie konkretnej postawy ciała, gesty. Zadaniem pozostałych uczestników jest rozpoznanie, jakie uczucia są prezentowane.

Pamiętajcie: Nie ma emocji dobrych i złych, są emocje przyjemne i przykre!

Bawcie się i odkrywajcie siebie.

Proponowane zabawy wspomagają rozwój społeczny i emocjonalny, relaksują i wyciszają, wzbogacają rozwój Waszych pociech o kolejne, pozytywne doświadczenia i sposoby wychodzenia z trudnych, a nie rzadko stresujących sytuacji.