

Czy to złość czy to smutek? - zabawy dla Rodziców z dziećmi pomagające lepiej zrozumieć własne emocje

Zabawa 1 Jak się czuję?

Naprawdę warto zauważać swoje emocje i umieć wyrazić, jak się czujemy. Doświadczanie wszystkich, różnorodnych odczuć jest w porządku, a my możemy się nauczyć, jak dokonywać bezpiecznych wyborów wówczas, gdy jesteśmy pod wpływem danych emocji. Nasze uczucia przychodzą i odchodzą, ciągle się zmieniają - możemy mieć nawet więcej niż jedno w tym samym czasie! Ta zabawa pomaga ćwiczyć zauważanie różnych emocji.

Możesz się bawić samodzielnie lub z innymi. Zajmuje to od 5 do 10 minut.
Co jest potrzebne: papier, ołówek i kredki lub flamastry.

1. Narysuj twarze przedstawiające różne emocje.
2. Teraz spójrz na emocję, widoczną na każdej twarzy, i pomyśl o chwili, kiedy się w ten sposób czujesz. Może czujesz szczęście, gdy jesteś z przyjaciółmi, albo smutek, gdy tracisz coś dla siebie ważnego? Jakie inne sytuacje możesz dopasować do tych uczuć?
3. Pomaluj twarze na dowolne kolory. Pomyśl o tym, który kolor sprawia, że myślisz o danym uczuciu.
4. Przyjrzyj się wszystkim twarzom wyrażającym emocje i wybierz jedną, która odpowiada temu, jak się teraz czujesz. Jeśli chcesz, możesz ją zakreślić lub położyć na niej kamień lub inny przedmiot. Możesz później, gdy w ciągu dnia twoje emocje się zmieniają, przesunąć kamień. Pamiętaj, że w tym samym czasie możesz odczuwać więcej niż jedną emocję i jest to naturalne.
5. Każdy, kto opowie o choćby jednej emocji, którą teraz odczuwa, wygrywa! Jeśli bawisz się samodzielnie, znajdź specjalne miejsce na swój obrazek emocji i poświęć trochę czasu, aby codziennie zwracać uwagę na swoje uczucia.

Zabawa 2 Emocje grają w chowanego

Czy wiesz, że dostrzeganie tego, co czujemy, może nam pomóc w dokonywaniu bezpieczniejszych wyborów? Kiedy zauważamy swoje emocje, one przestają nad nami panować. To my przejmujemy kontrolę nad nimi. Wszystko, co czujemy, jest naturalne, warto więc się nauczyć, jak się dogadywać z różnymi emocjami. Ta gra sprawi, że dostrzeżesz swoje odczucia i nauczysz się o nich swobodnie rozmawiać.

Mogą się bawić dwie osoby lub więcej. Zabawa zajmuje 10 minut.
Co jest potrzebne: papier, ołówek i nożyczki.

1. Narysuj na papierze twarze wyrażające różne emocje. Może to być smutek, wściekłość, szczęście, strach, zakłopotanie. Wymyśl więcej uczuć, wtedy gra będzie bardziej wymagająca!
2. Wytnij każdą twarz osobno lub rozerwij obrazek tak, aby można było je rozdzielić.
3. Jedna osoba ukrywa wszystkie twarze w różnych miejscach w otoczeniu.

4. Pozostałe osoby mają zamknięte oczy dotąd, aż wszystkie emocje zostaną schowane.
5. Następnie wszyscy gracze ich szukają!
6. Kiedy ktoś odnajduje którąś emocję, opowiada na głos, w jakich sytuacjach ją odczuwa, na przykład: „Jest mi smutno, gdy moja siostra nie chce się ze mną bawić”.
7. Po odnalezieniu wszystkich emocji chowa je kolejna osoba. Możecie też narysować nowe, inne emocje do ukrycia!

Zabawa 3 Mrówki zazdrości

Zazdrość to emocja, którą odczuwamy, gdy pragniemy czegoś, co ma ktoś inny, lub gdy chcemy, aby nasze życie było takie jak życie kogoś innego. Zazdrość sprawia, że czujemy się źle, i może blokować nasze umysły przed przyjaznym myśleniem o sobie i innych. Może również uniemożliwić nam odczuwanie radości, gdy innym przytrafiają się dobre rzeczy. Ta gra pomoże ci zauważyć tę wielką emocję i poczuć nad nią większą kontrolę.

Możesz się bawić samodzielnie lub z innymi. Zabawa zajmuje od 3 do 5 minut.
Co jest potrzebne: twoja wyobraźnia.

1. Znajdź spokojne miejsce do siedzenia lub leżenia.
2. Przypomnij sobie chwilę, której towarzyszyła zazdrość. Może było to wtedy, gdy chciałaś/chciałeś mieć coś, co miał ktoś inny? A może wtedy, gdy ktoś inny był w centrum uwagi lub gdy wygrał mecz?
3. Zwróć uwagę na to, jak odczuwasz tę emocję w swoim ciele.
4. A teraz wyobraź sobie, że zazdrość to cała armia maszerujących mrówek. Weź głęboki, powolny wdech i wyobraź sobie, że ta kolumna mrówek odmaszerowuje w dal. Teraz już nie będą blokowały twoich dobrych uczuć!
5. Utrzymuj powolne oddychanie i wyobrażaj sobie, jak mrówki opuszczają twoje ciało. Znowu możesz poczuć miłość i życzliwość.
6. Powiedz na głos lub w myślach: Jestem bezpieczna/bezpieczny. To naturalne, co czuję, po prostu jestem sobą. Możesz ćwiczyć mówienie tego za każdym razem, gdy chcesz pomóc mrówkom odmaszerować.
7. Pomyśl o czymś, co w sobie lubisz, bądź o czymś, z czym sobie świetnie radzisz, a następnie zauważ emocje, jakie ta myśl wywołuje w twoim ciele.
8. Weź głęboki oddech i przytul siebie. Może nawet uda ci się wyobrazić sobie, jak przytulasz osobę, z powodu której czujesz czasem zazdrość?
9. Każdy, kto ćwiczy uwalnianie mrówek, wygrywa, ponieważ kiedy zauważamy zazdrość i odcinamy się od niej, możemy być miłsi dla siebie i innych. Daje nam to też poczucie wolności oraz sprawia, że jesteśmy dla siebie i innych życzliwsi.

Zabawa 4 Naprawdę to poczuj!

Im więcej dowiadujemy się o własnych emocjach, tym łatwiej też dostrzegamy emocje innych ludzi. Każdy z nas przeżywa różnorodne stany, a gdy emocje są niezwykle silne, możemy sobie nawzajem pomagać. Ta zabawa sprawi, że nauczysz się dostrzegać, jak się czują inni ludzie dzięki obserwacji wyrazu ich twarzy oraz mowy ciała.

W tę grę można bawić się w dwie lub więcej osób. Zajmuje to 10 minut.
Co jest potrzebne: lustro.

1. Jedna osoba wybiera sobie w myślach silną emocję, którą chce odegrać. Następnie patrzy w lustro i robi minę pełną tej emocji. Próbuje dotąd, aż będzie wyglądała jak przepelniona wybraną emocją.
2. Teraz ta osoba pokazuje emocję innym uczestnikom zabawy, używając do tego tylko twarzy i ciała.
3. Następnie pozostałe osoby odgadują, jaka to emocja.
4. Gdy odgadną, razem zdecydujcie, co warto powiedzieć przyjacielowi, który się w ten sposób czuje. Jeśli ta osoba wygląda na smutną, można na przykład stwierdzić: „Wyglądasz na smutną i spytać: „Czy chcesz się ze mną pobawić?” lub zagadnąć: „Czy chcesz, abym narysował(a) dla ciebie rysunek, który pomoże ci poczuć się lepiej?”. Warto próbować różnych rozwiązań i sprawdzać, które są pomocne i działają.
5. Wypróbuj różne pomysły, aż coś naprawdę pomoże osobie przeżywającej trudne emocje. Im więcej ćwiczymy, tym lepiej pomagamy naszym przyjaciołom w radzeniu sobie z uczuciami!
6. Teraz ktoś inny może odegrać emocję. Sprawdź, ile różnych emocji umiesz odegrać, ile odgadnąć oraz jak możecie pomagać sobie nawzajem. Zobacz, ile zdołasz wymyślić nowych sposobów radzenia sobie z silnymi emocjami.

Zabawa 5 Moje bezpieczne wybory

Nasze emocje to nie to samo, co nasze wybory. Bicie ludzi lub mówienie im niemiłych rzeczy nie jest w porządku nawet wtedy, gdy jesteśmy wściekli. Ta zabawa pozwala przećwiczyć radzenie sobie z silnymi emocjami w dwóch krokach.

Krok 1: Zauważ swoje emocje. Krok 2: Zdecyduj, jak w bezpieczny sposób sobie z nimi poradzić. Im więcej ćwiczymy takie sytuacje poprzez zabawę i odgrywanie scenek, tym łatwiej jest nam dokonać bezpiecznego wyboru, kiedy potem faktycznie zaleją nas trudne uczucia.

W tę grę możesz się bawić samodzielnie lub z innymi. Zajmuje ona 5 minut.
Co jest potrzebne: twoja wyobraźnia.

1. Zaczynij od ćwiczenia uczucia złości. Udawaj, że jesteś zły i zrób gniewną minę. Zauważ też, gdzie czujesz tę emocję w swoim ciele.
2. Pomyśl o bezpiecznym wyborze, którego możesz dokonać, będąc zagniewanym. Może twoim bezpiecznym wyborem jest wzięcie głębokich oddechów, rozmowa z dorosłym lub zmiana sposobu myślenia? Przećwicz ten bezpieczny wybór. Zauważ, co teraz czujesz w ciele.
3. Teraz udawaj, że czujesz się smutny, i zrób smutną minę. Zwróć uwagę na to, gdzie w swoim ciele odczuwasz tę emocję.
4. Pomyśl o bezpiecznym wyborze, kiedy czujesz smutek. Może twoim bezpiecznym wyborem jest narysowanie czegoś, rozmowa z przyjacielem - rówieśnikiem lub osobą dorosłą albo przytulenie się do kogoś lub zabawki? Przećwicz ten bezpieczny wybór. Zauważ, jak na te sposoby reaguje twoje ciało.

5. Powtórz te kroki kolejno z uczuciami strachu, zakłopotania i innymi emocjami, które chcesz ćwiczyć. Jeśli bawisz się z więcej niż jedną osobą, na zmianę ćwiczcie kroki z różnymi emocjami.
6. Każdy, kto praktykuje krok 1 i krok 2, by radzić sobie z silnymi emocjami, wygrywa!

Opracowała: Anna Lorek

Bibliografia:

K. Marcelli – Sargent „Gry i zabawy (nie tylko) mindfulness: 50 ćwiczeń, aby być uważnym, poprawić koncentrację, kochać siebie bardziej i zrozumieć swoje emocje