Emocje to temat bardzo ważny, ale trudny do przebrnięcia z małymi dziećmi. Każdy z nas wie, że o emocjach trzeba rozmawiać, dobrze jest nauczyć się ich rozpoznawania i radzenia sobie z nimi. Dlatego dla dzieci najlepszym sposobem na omówienie tematu jest forma zabawy. Dziś proponuję dwie zabawy: maski uczuć oraz dorysowywanie emocji.

Maski po wydrukowaniu na sztywnym papierze wystarczy wyciąć i za pomocą dwustronnej taśmy klejącej przykleić do patyczków.

Podczas zabawy z maskami, można również pobawić się w gimnastykę buzi i języka, to doskonałe ćwiczenie logopedyczne. Wspólne strojenie min wprawia też w doskonały nastrój.

Przygotowałam w sumie 6 masek: radość, smutek, krzyk, nastrój “głupkowaty”,  irytacja oraz złość.

Przy okazji pokazywania różnych masek możemy z dzieckiem porozmawiać, kiedy czujemy się szczęśliwi, co sprawia nam radość… Co powoduje, że czujemy smutek, dlaczego go odczuwamy… Jakie sytuacje budzą w nas złość?  Jak się zachowujemy, gdy jesteśmy źli? Jak wygląda wtedy nasza twarz, nasze ręce, co się dzieje z naszym głosem? Co możemy zrobić, gdy odczuwamy złość?

Takie rozmowy najlepiej prowadzić spontanicznie, pomagać dziecku nazywać uczucia, a także podpowiadać sposoby na rozładowanie emocji jeśli dziecko sobie z nimi nie radzi. Wbrew pozorom, maluch zaczerpnie wiele mądrości z takiej zabawy, a zwłaszcza, jeśli co jakiś czas będziemy do niej wracać. Tylko rozmowa o tym jak możemy sobie radzić z emocjami, może dziecku pomóc w samodzielnym radzeniu sobie ze smutkiem, złością czy rozczarowaniem…

Możemy dziecku również zadawać pytania i prosić o pokazanie lub nazwanie, które z uczuć towarzyszy mu gdy:

-dostanie niespodziankę

-ktoś się z niego śmieje

-przewróci się lub uderzy i coś go boli

-gdy rodzice nie pozwalają oglądać dłużej bajki

-jest głody

-rodzice go chwalą

-gdy przegra w zabawie, konkursie czy grze planszowej

-gdy wygra w konkursie

-gdy się czegoś boi

Kontynuując zabawę, warto opowiedzieć co sprawia, że czujemy się szczęśliwi, oraz zapytać co dziecku sprawia radość. Postarajmy się znaleźć kilka wspólnych wspomnień, w jakich sytuacjach razem czuliśmy się szczęśliwi i o to samo poprośmy dziecko. Zapewne przytoczy inne wspomnienia niż Ty.

Kolejna zabawa, to rozpoznawanie emocji i dorysowywanie ich na rysunku.