Karolina Martin



Zabawy i gry na każdą emocję

Wstęp

Rodzicielstwo to piękna, choć często pełna wyzwań podróż, zwłaszcza gdy chodzi o zrozumienie i wspieranie emocjonalnego rozwoju dziecka. Dzieci każdego dnia doświadczają różnorodnych emocji, od radości po frustrację, i niezwykle ważne jest, aby nauczyć je, jak sobie z nimi radzić. Ten przewodnik został stworzony z myślą o rodzicach, którzy chcą pomóc swoim dzieciom rozwijać umiejętność rozpoznawania, nazywania i kontrolowania emocji poprzez zabawę.

Znajdziesz tutaj **zabawy i gry podzielone na 4 grupy wiekowe**:

- **Dzieci poniżej 3 lat** – proste aktywności dostosowane do najmłodszych, które wspierają rozwój emocjonalny poprzez podstawowe rozpoznawanie emocji.
- **Dzieci w wieku 3-5 lat** – gry rozwijające umiejętności empatii i wyrażania emocji w sposób bezpieczny.
- **Dzieci w wieku 6-9 lat** – zabawy uczące bardziej złożonych technik radzenia sobie z emocjami oraz współpracy w grupie.
- **Dzieci w wieku 10-12 lat** – aktywności, które stawiają na refleksję, rozwiązywanie problemów emocjonalnych oraz wspieranie komunikacji.

Dodatkowo, znajdziesz również **sekcję z zabawami uniwersalnymi**, które można dostosować do różnych grup wiekowych, a na końcu umieściłam **materiały do wydrukowania**, które ułatwią przeprowadzenie gier i zabaw.

Dlaczego warto korzystać?

W dzisiejszym świecie dzieci muszą radzić sobie z coraz większą ilością bodźców i emocji. Nauka zarządzania swoimi uczuciami i ich wyrażania to fundament zdrowia psychicznego i sukcesu w relacjach społecznych.

Co dają te zabawy?

- **Dziecku**: Pomagają zrozumieć swoje emocje, rozwijać empatię i budować zdrowe nawyki w komunikacji. Uczą też radzenia sobie z trudnymi sytuacjami oraz rozwijają umiejętność refleksji nad emocjami. Dzięki temu dziecko staje się bardziej świadome siebie i pewniejsze swoich reakcji.
- **Rodzicom**: Te gry są nie tylko wsparciem w budowaniu więzi z dzieckiem, ale także narzędziem, które pomaga wprowadzać elementy codziennej rozmowy o emocjach. Dzięki zabawom rodzice mogą lepiej zrozumieć, co przeżywa dziecko, i w naturalny sposób towarzyszyć mu w jego emocjonalnym rozwoju.

Dlaczego to ważne?

Rozwój emocjonalny dziecka ma kluczowe znaczenie dla jego późniejszych relacji społecznych i sukcesu w życiu. Dziecko, które potrafi nazwać swoje emocje i odpowiednio na nie reagować, łatwiej radzi sobie ze stresem, rozwiązywaniem problemów i nawiązywaniem relacji. Te umiejętności są fundamentem dojrzałości emocjonalnej, która towarzyszy przez całe życie.

Zacznij już dziś!

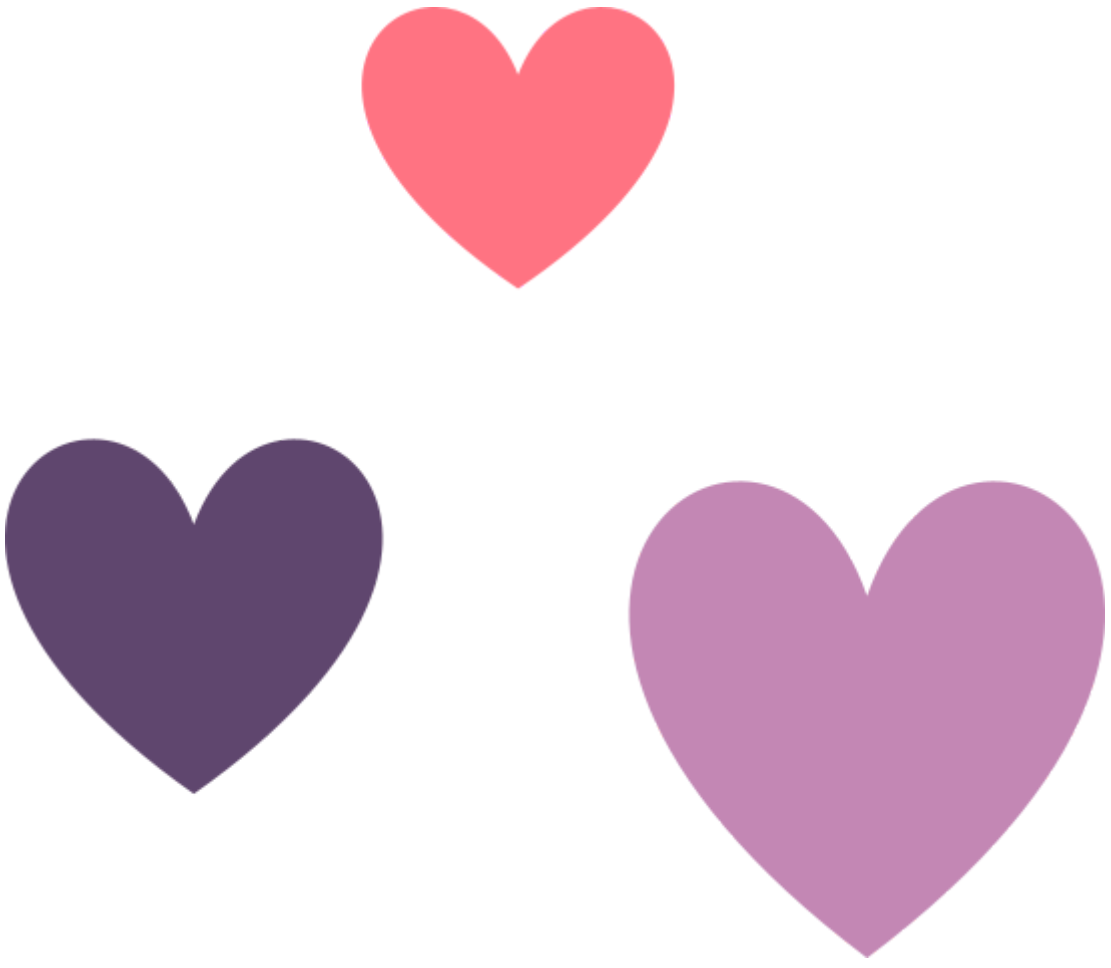
Każda chwila spędzona na wspólnej zabawie z dzieckiem to inwestycja w jego przyszłość. Nie czekaj na "lepszy moment" – weź pierwszą grę i baw się z dzieckiem już teraz! Twoja obecność, zaangażowanie i wspólne

odkrywanie emocji pomogą Twojemu dziecku w radzeniu sobie z wyzwaniami, które napotyka na co dzień.

Trzymam mocno za Ciebie kciuki

Karolina Martin

DZIECI <3 LAT



Zabawa z lusterkiem



Opis:

Dziecko stoi przed lustrem i patrzy na swoje odbicie, naśladując różne wyrazy twarzy przedstawione na “grafikach emocji”. Wspólnie z rodzicem dziecko imituje emocje takie jak radość, smutek, złość czy strach, zarówno mimiką twarzy, jak i dźwiękami – np. śmiechem, płaczem, wzdychaniem. Rodzic może opisać, co dane wyrazy twarzy i dźwięki oznaczają oraz w jakich sytuacjach mogą się pojawić. Dodatkowo dziecko może wymyślać swoje własne emocje, a rodzic próbuje odgadnąć, co one reprezentują. Można również dodać element ruchu – naśladowanie emocji z odpowiednią postawą ciała.

Instrukcja:

1. Pokaż dziecku grafiki z emocjami które znajdziesz na końcu poradnika (“Grafiki Emocji”) i zapytaj: "Jak myślisz, co czuje osoba na obrazku?".
2. Zachęć dziecko, aby stanęło przed lustrem i naśladowało te emocje, zarówno twarzą, jak i ciałem. Możesz powiedzieć: "Pokaż mi, jak wygląda ktoś bardzo wesoły".
3. Wprowadzaj dźwięki – na przykład poproś dziecko, aby zareagowało śmiechem, jak ktoś, kto jest wesoły, albo żeby wzdychało, jakby było smutne.
4. Dodaj ruch – np. poproś dziecko, aby "skakało z radości" lub przyjęło postawę kogoś przestraszonego, kto kurczy się i cofa.
5. Daj dziecku możliwość wymyślania własnych emocji i próbuj zgadywać, jakie emocje przedstawia.
6. Zachęcaj dziecko do samodzielnego nazywania emocji: "Jak myślisz, kiedy czujesz się tak, jak teraz wyglądasz?".

Cel:

Zabawa ta pomaga dziecku lepiej rozumieć i nazywać emocje. Dzięki połączeniu mimiki, dźwięków i ruchu, dziecko uczy się wyrażać swoje uczucia w różnorodny sposób. Zabawa wspiera rozwój samoświadomości, co jest kluczowe w procesie regulacji emocji i budowaniu relacji społecznych.

Dlaczego to ważne:

Dzieci uczą się, że emocje mogą być wyrażane poprzez różne kanały: mimikę, dźwięk i postawę ciała. Zrozumienie tych form ekspresji pozwala im lepiej rozpoznawać własne emocje oraz emocje innych osób, co wspiera rozwój empatii i inteligencji emocjonalnej.

Dodatkowe korzyści:

Zabawa z lusterkiem pomaga dziecku rozwijać umiejętności społeczne, jak i samoświadomość. Regularna praktyka pozwala dzieciom bardziej otwarcie wyrażać swoje uczucia, a także lepiej radzić sobie w sytuacjach społecznych, np. w grupie rówieśników.

Wariant:

Można dodać dodatkowe rekwizyty, takie jak kolorowe chustki symbolizujące emocje (np. czerwona chustka to złość), które dziecko zakłada podczas naśladowania emocji. Jeśli dziecko preferuje samodzielną zabawę, można zostawić mu lusterko oraz grafiki z emocjami do pracy w dowolnym momencie.

Pudełko z emocjami

Opis:

Zabawa polega na rozpoznawaniu i nazywaniu emocji za pomocą prostych kart przedstawiających różne emocje. W pudełku znajdują się karty z ilustracjami emocji, takie jak radość, smutek, złość czy strach. Dziecko losuje kartę, a następnie próbuje nazwać emocję i opowiedzieć, w jakich sytuacjach mogłoby tak się czuć.

Instrukcja:

1. Przygotuj małe pudełko z kartami przedstawiającymi emocje (“karty emocji” do wydruku znajdziesz na końcu poradnika).
2. Poproś dziecko, aby wylosowało kartę z pudełka.
3. Razem z dzieckiem spróbujcie nazwać emocję na ilustracji. Możesz zapytać: „Jak myślisz, co czuje ta minka?”
4. Zachęć dziecko, aby opowiedziało, kiedy samo czuło się podobnie. Możesz powiedzieć: „Czy pamiętasz, kiedy czułeś się taki smutny? Co wtedy się wydarzyło?”
5. Możesz wspólnie z dzieckiem naśladować emocje z wylosowanej karty.

Cel:

Zabawa pomaga dziecku rozpoznawać i nazywać emocje, co jest ważnym krokiem w nauce radzenia sobie z uczuciami. Uczy także refleksji nad sytuacjami, w których te emocje się pojawiają, oraz wspiera rozwój umiejętności werbalnych.

Dlaczego to ważne:

Nazywanie emocji pozwala dziecku lepiej rozumieć swoje uczucia i buduje zdolność do ich wyrażania. Dzięki temu łatwiej będzie mu porozumiewać się z rówieśnikami i dorosłymi oraz lepiej radzić sobie w sytuacjach społecznych.

Dodatkowe korzyści:

Zabawa w losowanie kart z emocjami rozwija samoświadomość dziecka i wspiera jego zdolności komunikacyjne. To także okazja do budowania relacji między rodzicem a dzieckiem podczas wspólnej rozmowy o emocjach.

Wariant:

Możesz dodać element ruchu – po wylosowaniu karty dziecko może spróbować naśladować mimikę i postawę postaci z ilustracji. Możecie też tworzyć wspólnie krótkie historyjki na temat sytuacji, w których pojawiają się te emocje.

Podaj mi emocje

Opis:

Zabawa polega na rzucaniu piłki między rodzicem a dzieckiem i nazywaniu emocji przy każdym rzucie. Aby dodać zabawie dynamiki, możecie włączyć muzykę i rzucać piłkę w rytm ulubionej piosenki dziecka. Rodzic rzuca piłkę do dziecka i nazywa emocję (np. „radość”), a dziecko odpowiada, kiedy czuje się radosne. Następnie dziecko rzuca piłkę z powrotem do rodzica, nazywając kolejną emocję, co rozwija słownictwo i umiejętność wyrażania uczuć.

Instrukcja:

1. Włącz spokojną muzykę, która będzie towarzyszyć zabawie. Możecie wybierać utwory, które dziecko lubi, lub takie, które mają wyraźny rytm.
2. Rodzic rzuca piłkę do dziecka i mówi nazwę emocji, np. „radość”, „złość”, „smutek”, „zaskoczenie”.
3. Dziecko łapie piłkę i mówi, kiedy czuje się tak, jak w nazwanej emocji, np.: „Czuję radość, kiedy bawię się z kolegami”.
4. Następnie dziecko rzuca piłkę z powrotem do rodzica, wymyślając nową emocję, którą chce nazwać.
5. Zabawa toczy się dalej – można zwiększać tempo wraz z muzyką, co dodatkowo zwiększy koncentrację i sprawi, że będzie jeszcze bardziej angażująca.

Cel:

Zabawa rozwija u dziecka słownictwo związane z emocjami oraz umiejętność wyrażania swoich uczuć. Synchronizacja ruchu z muzyką pomaga również w rozwijaniu koordynacji ruchowej i koncentracji.

Dlaczego to ważne:

Nazywanie emocji i rozmowa o nich w zabawny i dynamiczny sposób pomaga dziecku lepiej rozumieć swoje uczucia. Muzyka i rytm w tle tworzą przyjazną atmosferę, sprzyjającą nauce poprzez zabawę. Zabawa wspiera także rozwój umiejętności społecznych i komunikacyjnych.

Dodatkowe korzyści:

Dodanie elementu muzyki i rytmu zwiększa zaangażowanie dziecka oraz poprawia jego koncentrację. Połączenie ruchu z emocjami pomaga dziecku lepiej zrozumieć, że emocje mogą być dynamiczne i zmieniać się w różnych sytuacjach.

Wariant:

Jeśli dziecko ma trudność w wymyślaniu nowych emocji, można stworzyć listę emocji lub przygotować karty z ich nazwami. Rodzic może trzymać kartę, a dziecko nazywa emocje, odpowiadając na pytanie, kiedy czuje się w podobny sposób.

Balon emocji

Opis:

Zabawa polega na dmuchaniu balonów, które symbolizują różne emocje, a następnie ich powolnym opróżnianiu, co pomaga dziecku nauczyć się kontrolować oddech i symbolicznie „wydmuchiwać” swoje emocje. Każdy balon ma przypisany kolor reprezentujący inną emocję – czerwony balon to złość, niebieski to smutek, żółty to radość, a zielony to spokój. Dziecko dmucha balon, wyobrażając sobie, że wypełnia go daną emocją, a potem powoli wypuszcza powietrze, ucząc się w ten sposób kontrolować swoje uczucia i oddech.

Instrukcja:

1. Przygotuj balony w różnych kolorach – każdy z nich będzie reprezentował inną emocję:
    a. Czerwony: złość
    b. Niebieski: smutek
    c. Żółty: radość
    d. Zielony: spokój
2. Poproś dziecko, aby wybrało balon odpowiadający temu, co czuje, lub emocji, nad którą chce popracować.
3. Dziecko zaczyna dmuchać balon, wyobrażając sobie, że wypełnia go swoją emocją – np. dmucha czerwony balon, myśląc o swojej złości.
4. Gdy balon jest już nadmuchany, dziecko powoli wypuszcza powietrze, symbolicznie "wydmuchując" emocję i uspokajając się. Możesz dodać pytania typu: „Czy teraz czujesz się spokojniejszy, jak balon, który powoli wypuszcza powietrze?”.
5. Powtarzaj ćwiczenie z innymi emocjami, pomagając dziecku lepiej rozumieć, że emocje można kontrolować i regulować, tak jak powietrze w balonie.

Cel:

Zabawa ta uczy dziecko, jak regulować oddech i radzić sobie z emocjami w prosty i wizualny sposób. Dzięki różnym kolorom balonów, dziecko lepiej rozumie, że emocje mogą być różne, ale wszystkie można kontrolować poprzez świadome działania, takie jak oddech.

Dlaczego to ważne:

Regulacja oddechu jest skuteczną techniką samoregulacji, która pomaga dzieciom radzić sobie z intensywnymi emocjami. Poprzez symboliczne wydmuchiwanie emocji, dzieci uczą się, że mogą mieć kontrolę nad tym, jak się czują, co zwiększa ich poczucie bezpieczeństwa i samoświadomości.

Dodatkowe korzyści:

Zabawa z balonami wspiera nie tylko regulację emocji, ale także rozwija koordynację ruchową i koncentrację. To proste ćwiczenie jest łatwe do powtarzania i może być stosowane w codziennych sytuacjach, np. gdy dziecko czuje się zdenerwowane lub smutne.

Wariant:

Jeśli dziecko nie lubi balonów, można zamienić je na wyimaginowane balony, gdzie dziecko wyobraża sobie, że dmucha niewidzialny balon. Dodatkowo, można wprowadzić elementy relaksacji, np. przy wyciszającej muzyce.

Kolory emocji

Opis:

Zabawa polega na używaniu kolorowych chusteczek lub kawałków tkanin, z których każdy kolor symbolizuje inną emocję. Dziecko wybiera kolor, a następnie macha chusteczką, odzwierciedlając intensywność danej emocji. Przy każdym kolorze rodzic może zadawać pytania, które pomagają dziecku lepiej zrozumieć i nazwać swoje uczucia.

Instrukcja:

1. Przygotuj zestaw kolorowych chusteczek lub kawałków tkanin – każdy kolor symbolizuje inną emocję:
    a. Czerwony: złość
    b. Niebieski: smutek
    c. Żółty: radość
    d. Zielony: spokój
2. Poproś dziecko, aby wybrało jedną z chusteczek. Gdy wybierze kolor, zapytaj: „Jak myślisz, co czuje ktoś, kto wybiera [kolor chusteczki]?”.
3. Zachęć dziecko, aby machało chusteczką w sposób, który odpowiada emocji – np. szybkie, energiczne ruchy dla złości, powolne, delikatne dla smutku.
4. Podczas machania chusteczką, rozmawiajcie o sytuacjach, w których dziecko mogło odczuwać daną emocję. Możesz zapytać: „Kiedy czujesz się tak, jak ten czerwony kolor?”.

Cel:

Zabawa uczy dziecko rozpoznawania i wyrażania emocji poprzez proste ruchy i kolory. Dzięki tej aktywności dziecko zyskuje lepsze zrozumienie swoich uczuć, co wspiera jego rozwój emocjonalny.

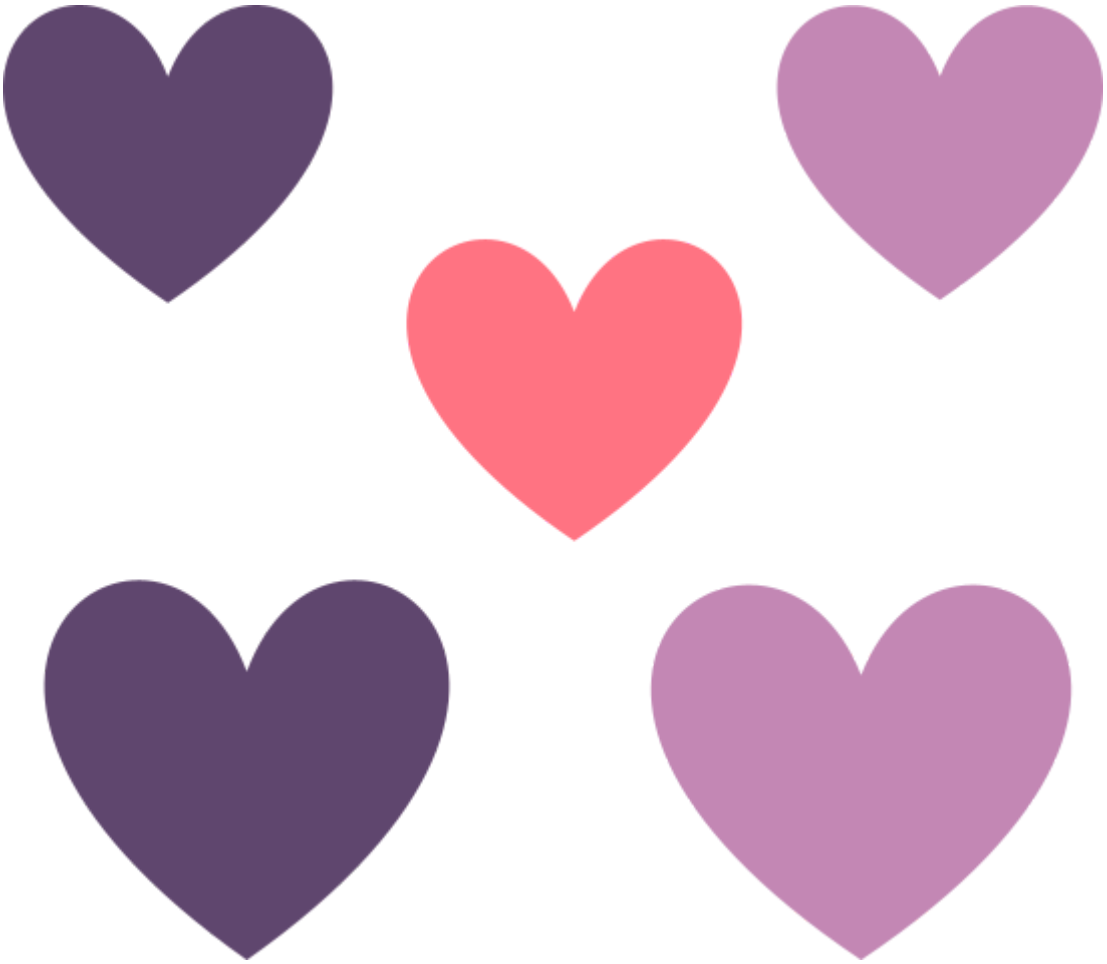
Dlaczego to ważne:

Zabawa z kolorowymi chusteczkami pozwala dziecku na bezpieczne wyrażanie emocji i pomaga w ich regulacji. Dziecko uczy się, że emocje można wyrażać w różny sposób, a rodzic ma okazję wspierać je w ich nazywaniu i rozumieniu.

Dodatkowe korzyści:

Zabawa angażuje ruchy dziecka, co wspiera rozwój motoryki oraz uważności. Może być stosowana jako forma wyciszenia po intensywnych emocjach lub jako sposób na lepsze ich zrozumienie.

DZIECI 3-5 LAT



Karty z twarzami emocji

Opis:

Zabawa z kartami przedstawiającymi twarze wyrażające różne emocje pomaga dzieciom w wieku 3-5 lat lepiej rozpoznawać i nazywać uczucia. Oprócz naśladowania wyrazów twarzy, zabawa może obejmować odgrywanie krótkich scenek, w których dziecko wchodzi w interakcję z rodzicem. Dzięki temu dziecko rozwija empatię i zrozumienie, jak różne sytuacje wpływają na emocje.

Instrukcja:

1. Wykorzystaj “Karty Emocji” znajdujące się na końcu poradnika.
2. Poproś dziecko, aby wylosowało jedną kartę i spróbowało naśladować wyraz twarzy przedstawiony na obrazku.
3. Zadaj dziecku pytania, które pomagają mu zrozumieć emocje, np.: „Co czuje osoba na tej karcie?” lub „Kiedy ostatnio czułeś się tak samo?”.
4. Odgrywajcie krótkie scenki, w których dziecko wyobraża sobie sytuacje związane z emocją z karty, np. „Jak byś się czuł, gdyby ktoś powiedział Ci coś miłego?”.
5. Możesz zachęcić dziecko do samodzielnego tworzenia sytuacji i przypisywania do nich emocji z kart.

Cel:

Zabawa rozwija zdolności rozpoznawania emocji, empatii oraz umiejętności komunikacyjne. Dziecko uczy się lepiej rozumieć emocje w różnych sytuacjach społecznych.

Dlaczego to ważne:

Rozpoznawanie emocji u innych to kluczowa umiejętność społeczna, która wspiera rozwój empatii. Zabawa „Detektyw emocji" pomaga dzieciom w rozwijaniu zdolności obserwacji i refleksji nad emocjami, co jest niezwykle istotne w budowaniu relacji.

Dodatkowe korzyści:

Zabawa wprowadza element współpracy i współzawodnictwa, co dodatkowo angażuje dzieci. Dzięki temu stają się bardziej świadome swojego otoczenia i lepiej rozumieją, jak emocje wpływają na innych.

Wariant:

Można wprowadzić karty z nazwami emocji, które dzieci będą losować i odgrywać, co ułatwi przebieg zabawy. Karty mogą zawierać także przykładowe sytuacje (np. „Ktoś zabrał Ci zabawkę" dla złości), aby pomóc dzieciom w odgrywaniu emocji.

Co się wydarzyło?



Opis:

Zabawa polega na opowiadaniu krótkich historii, które pomagają dzieciom zrozumieć różne sytuacje społeczne i rozwijać empatię. Dzieci mają za zadanie wyobrazić sobie, jak czują się postaci w przedstawionych sytuacjach, i opisać, co mogło się wydarzyć. Można wprowadzić pacynki lub lalki, aby dziecko mogło odgrywać scenki i jeszcze lepiej wczuć się w sytuacje.

Instrukcja:

1. Przygotuj pacynki, lalki lub inne zabawki, które mogą symbolizować postaci w historii.
2. Opowiedz dziecku krótką sytuację, np.: „Zosia zgubiła swoją ulubioną zabawkę i teraz jest smutna. Co mogło się wydarzyć i jak Zosia mogłaby sobie poradzić z tym uczuciem?”.
3. Dziecko, używając pacynek lub lalek, może odegrać historię, zastanawiając się, jak mogły czuć się postaci w danej sytuacji.
4. Zadaj dziecku pytania wspierające refleksję: „Jak myślisz, jak Zosia teraz się czuje?”, „Co mogłoby pomóc jej poczuć się lepiej?”, „Czy wiesz, co to jest empatia?”.
5. Możesz zachęcić dziecko, aby samo wymyśliło podobne historie z życia codziennego i odgrywało je za pomocą pacynek.

Cel:

Zabawa wspiera rozwój empatii i zrozumienie emocji innych osób. Dziecko uczy się rozpoznawania emocji w różnych sytuacjach społecznych i refleksji nad tym, jak można reagować na uczucia innych.

Dlaczego to ważne:

Rozwijanie empatii od najmłodszych lat to kluczowy element w budowaniu zdrowych relacji społecznych. Zabawa ta pomaga dzieciom zrozumieć, jak zachowanie innych wpływa na ich emocje, oraz uczy je, jak odpowiednio reagować.

Dodatkowe korzyści:

Wprowadzenie pacynek lub lalek zwiększa zaangażowanie dzieci i pozwala im na kreatywne odgrywanie sytuacji. Dziecko uczy się również rozwiązywać problemy emocjonalne i rozwija wyobraźnię.

Wariant:

Jeśli nie masz pacynek lub lalek, możesz użyć rysunków przedstawiających postaci (wykorzystaj “Grafiki emocji” z końca tego poradnika), a dziecko może naśladować ich emocje i reakcje. Można również wprowadzić karty z sytuacjami, które dziecko losuje i omawia.

Oddech smoka

Opis:

Zabawa polega na naśladowaniu smoka, który wydycha „dym”, co pomaga dziecku nauczyć się technik oddychania i uspokajania. Aby dodać zabawie element wizualny, można wykorzystać kolorowe kawałki papieru, które będą symbolizować „dym” wydychany przez smoka. Dziecko, wydmuchując powietrze, obserwuje, jak poruszają się lekkie kawałki papieru, co pomaga mu lepiej zrozumieć proces oddychania i uspokajania się.

Instrukcja:

6. Przygotuj małe kawałki kolorowego papieru lub bibuły lub piórek, które będą symbolizować „dym” smoka.
7. Poproś dziecko, aby wzięło głęboki wdech przez nos, a następnie powoli wydychało powietrze przez usta, wyobrażając sobie, że jest smokiem, który wypuszcza dym.
8. Możesz położyć kawałki papieru przed dzieckiem i zachęcić je do dmuchania na nie w taki sposób, aby delikatnie unosiły się w powietrzu.
9. W trakcie zabawy możesz zadać pytania: „Jak czuje się smok, kiedy wydycha dym?” oraz „Czy czuje się spokojniejszy, kiedy oddycha powoli?”.
10. Zachęć dziecko, aby wykonywało powolne, kontrolowane oddechy, co pomoże mu w regulacji emocji i wyciszeniu się.

Cel:

Zabawa uczy dziecko technik oddychania, które pomagają w uspokajaniu się i regulacji emocji. Dodatkowy element wizualny pomaga dzieciom lepiej zrozumieć, jak oddychanie wpływa na ich samopoczucie.

Dlaczego to ważne:

Nauka świadomego oddychania to skuteczna technika samoregulacji, która pomaga dzieciom radzić sobie z trudnymi emocjami, takimi jak złość czy stres. Zabawa uczy, jak ważne jest spokojne i kontrolowane oddychanie.

Dodatkowe korzyści:

Wprowadzenie kolorowych papierów dodaje zabawie atrakcyjności, a obserwowanie „dymu" wzmacnia skupienie i koncentrację dziecka. Regularne ćwiczenie technik oddychania wspiera ogólny rozwój emocjonalny i fizyczny dziecka.

Wariant:

Jeśli nie masz kolorowego papieru, możesz użyć innych materiałów, które dziecko będzie wydmuchiwać, symulując „dym smoka".

Balon emocji

Opis:

Zabawa polega na nadmuchiwaniu balona, który symbolizuje emocje, takie jak złość, smutek czy strach. Dziecko wypełnia balon swoimi uczuciami, a następnie, kiedy poczuje, że balon jest „przepełniony" emocjami, przebija go, co symbolizuje uwolnienie napięcia i rozładowanie emocji. Zabawa pomaga dziecku nauczyć się radzić z emocjami w bezpieczny sposób, dając mu poczucie kontroli.

Instrukcja:

11. Daj dziecku balon i poproś, aby zaczęło go nadmuchiwać *wybieraj takie balony, które dziecko będzie w stanie nadmuchać:)) wyobrażając sobie, że wkłada do niego swoje emocje (np. złość, smutek, frustrację).
12. Dziecko powinno stopniowo nadmuchiwać balon, zastanawiając się, jak wielkie są te emocje. Za każdym razem, gdy czuje, że emocje są coraz silniejsze, balon rośnie.
13. Kiedy balon jest już „pełen" emocji, dziecko decyduje, kiedy chce go przekłuć. Może użyć igły lub innego ostrego przedmiotu pod nadzorem dorosłego.
14. Po przekłuciu balona i uwolnieniu emocji, porozmawiajcie o tym, jak dziecko się teraz czuje: „Czy czujesz się spokojniejszy po pęknięciu balona?".
15. W razie potrzeby zabawę można powtórzyć z innym balonem, aby w pełni uwolnić emocje.

Cel:

Zabawa pomaga dziecku zyskać kontrolę nad swoimi emocjami poprzez świadome nadmuchiwanie i przebijanie balona. Przebicie balona symbolizuje rozładowanie napięcia emocjonalnego i daje dziecku poczucie ulgi.

Dlaczego to ważne:

Używanie prawdziwego balona daje dziecku fizyczne odczucie, jak emocje mogą narastać i w jaki sposób można je uwolnić. Ta zabawa pomaga dzieciom lepiej zrozumieć swoje uczucia i kontrolować je w trudnych sytuacjach.

Dodatkowe korzyści:

Balon jako rekwizyt angażuje dziecko i sprawia, że zabawa staje się bardziej interaktywna. Proces nadmuchiwania balona oraz jego przekłuwanie to skuteczny sposób na rozładowanie nagromadzonych emocji.

Wariant:

Jeśli przebijanie balona nie jest możliwe, dziecko może po prostu puścić balon, aby powietrze stopniowo się z niego ulotniło, co również symbolizuje uwalnianie emocji w kontrolowany sposób. Jeśli nie masz balona to możesz użyć woreczka foliowego / papierowego lub nawet reklamówki.

Terapia ręką

Opis:

„Terapia ręką” to zabawa terapeutyczna, która pomaga dzieciom wyrażać trudne emocje za pomocą rysunków, a następnie symbolicznie je „zmazać”. Po tym procesie dziecko ma okazję narysować coś, co przynosi mu radość, co wprowadza pozytywny element do zabawy i pomaga w zrozumieniu, że emocje mogą się zmieniać.

Instrukcja:

1. Daj dziecku kartkę papieru i kredki lub farby. Poproś, aby narysowało „twarz złości” lub „twarz smutku” – tak, aby mogło wyrazić swoje trudne emocje.
2. Po narysowaniu, dziecko może „zmazać” swoje emocje za pomocą kolorowej kredki lub farb, symbolizując pozbywanie się negatywnych uczuć.
3. Kiedy emocje zostaną „zmazane”, zachęć dziecko do narysowania czegoś, co przynosi mu radość – np. ulubionej zabawki, miejsca lub osoby.
4. Po zakończeniu rysunku możecie porozmawiać o tym, co dziecko czuje po wykonaniu tej czynności. Możesz zapytać: „Jak się teraz czujesz? Czy czujesz się lepiej, kiedy narysowałeś coś, co sprawia Ci radość?”.

Cel:

Zabawa pomaga dziecku wyrażać i rozładowywać trudne emocje w bezpieczny sposób, a następnie wprowadza pozytywny element, który wzmacnia uczucie radości i spokoju. Proces ten uczy, że emocje mogą się zmieniać, a dziecko ma kontrolę nad tym, jak sobie z nimi radzić.

Dlaczego to ważne:

Wyrażanie emocji poprzez sztukę to skuteczna technika terapeutyczna, która pomaga dzieciom lepiej zrozumieć i regulować swoje uczucia. Dodanie pozytywnego elementu, jakim jest rysowanie radosnych rzeczy, pomaga dziecku zakończyć proces z poczuciem ulgi i zadowolenia.

Dodatkowe korzyści:

Zabawa rozwija umiejętności wyrażania emocji, kreatywność oraz zdolności motoryczne dziecka. Pomaga również w budowaniu samoświadomości i samoregulacji.

Wariant:

Zamiast rysowania, dziecko może używać innych technik artystycznych, np. malowania palcami lub rzeźbienia w plastelinie, aby wyrazić swoje emocje i zamienić je na coś pozytywnego.

DZIECI 6-9 LAT



Detektyw emocji



Opis:

Zabawa "Detektyw emocji" rozwija umiejętności obserwacji i empatii u dzieci. Dzieci wcielają się w rolę detektywów, których zadaniem jest rozpoznawanie emocji na podstawie mimiki, gestów i zachowań innych osób. Jeżeli masz więcej niż jedno dziecko, możesz dodać element wyzwania, kto szybciej lub trafniej odgadnie emocje, co wprowadza element współzawodnictwa i motywacji.

Jeżeli masz jedno dziecko, najpierw twoje dziecko będzie odgrywać emocje, a Ty będziesz je odgadywać i na zmianę, następnie Ty odgrywasz emocje, a twoje dziecko ma za zadanie je odgadnąć. Możecie włączyć czasomierz i odliczać, kto z was szybciej odgadł daną emocję.

Instrukcja:

1. Podziel dzieci na dwie grupy – jedna grupa będzie odgrywać emocje, a druga będzie je odgadywać.
2. Dzieci odgrywające emocje mogą to robić za pomocą mimiki, gestów i postawy ciała, ale bez użycia słów.
3. Grupa „detektywów” musi jak najszybciej odgadnąć, jaką emocję pokazuje ich przeciwnik. Można wprowadzić czasomierz lub ustalić limit czasu na odgadnięcie każdej emocji.
4. Dzieci mogą na zmianę odgrywać różne emocje, takie jak radość, smutek, złość, strach, zaskoczenie, a grupa detektywów próbuje jak najszybciej je rozpoznać.
5. Można zapisywać punkty za każde poprawne odgadnięcie emocji, co wprowadzi element gry i rywalizacji.

Cel:

Zabawa pomaga dzieciom rozwijać umiejętność rozpoznawania emocji u innych osób oraz buduje ich empatię. Dzięki temu dzieci stają się bardziej uważne na emocje innych oraz lepiej reagują w sytuacjach społecznych.

Dlaczego to ważne:

Rozpoznawanie emocji u innych to kluczowa umiejętność społeczna, która wspiera rozwój empatii. Zabawa „Detektyw emocji" pomaga dzieciom w rozwijaniu zdolności obserwacji i refleksji nad emocjami, co jest niezwykle istotne w budowaniu relacji.

Dodatkowe korzyści:

Zabawa wprowadza element współpracy i współzawodnictwa, co dodatkowo angażuje dzieci. Dzięki temu stają się bardziej świadome swojego otoczenia i lepiej rozumieją, jak emocje wpływają na innych.

Wariant:

Można wprowadzić karty z nazwami emocji, które dzieci będą losować i odgrywać, co ułatwi przebieg zabawy. Karty mogą zawierać także przykładowe sytuacje (np. „Ktoś zabrał Ci zabawkę" dla złości), aby pomóc dzieciom w odgrywaniu emocji.

Mistrz oddechu



Opis:

Zabawa "Mistrz oddechu" polega na nauce technik oddechowych w połączeniu z wyobraźnią. Dzieci wcielają się w różne stworzenia lub wizualizują sobie określone sceny, które pomagają im opanować sztukę kontrolowanego oddychania. Na przykład mogą wyobrażać sobie, że oddychają jak morska fala na plaży – delikatnie wciągają powietrze jak fala przypływu i powoli wydychają, jak fala odpływu.

Instrukcja:

1. Poproś dziecko, aby usiadło wygodnie i zamknęło oczy. Wyjaśnij, że będzie ćwiczyć oddychanie, wyobrażając sobie, że jest w różnych miejscach lub zamienia się w różne stworzenia.
2. Zaczynajcie od prostego ćwiczenia: „Wyobraź sobie, że jesteś na plaży. Wciągaj powietrze przez nos jak morska fala przypływu, a potem powoli wydychaj przez usta, jakby fala delikatnie opadała”.
3. Możesz wprowadzać inne wizualizacje, np. „Teraz wyobraź sobie, że jesteś żółwiem. Oddychaj powoli i głęboko, tak jakbyś poruszał się spokojnie przez ocean”.
4. Zachęć dziecko do próbowania różnych rytmów oddechowych w zależności od wizualizacji. Możesz powiedzieć: „Spróbuj oddychać szybciej, jakbyś był małym kolibrem, a potem powoli, jak stary żółw”.
5. Na zakończenie ćwiczenia zapytaj dziecko, jak się czuje po wykonaniu różnych technik oddychania i wizualizacji.

Cel:

Zabawa uczy dzieci technik kontrolowanego oddychania, które pomagają im uspokoić się, zrelaksować oraz lepiej radzić sobie w stresujących sytuacjach. Wizualizacje angażują wyobraźnię, co dodatkowo wzmacnia koncentrację i zaangażowanie dziecka.

Dlaczego to ważne:

Techniki oddechowe to skuteczny sposób na regulację emocji i kontrolowanie stresu. Dzięki wprowadzeniu wizualizacji dzieci uczą się świadomie wykorzystywać oddech do uspokojenia się i lepszego zrozumienia swojego ciała.

Dodatkowe korzyści:

Dziecko rozwija umiejętność koncentracji i wyciszenia. Wizualizacje związane z naturą czy stworzeniami pobudzają wyobraźnię, co wspiera kreatywność i refleksję nad własnymi emocjami.

Wariant:

Można dodać więcej postaci lub miejsc do wizualizacji, np. „Oddychaj jak wiatr wiejący w górach” lub „Oddychaj jak sowa, która nocą cicho przelatuje nad lasem”. Dzięki temu zabawa staje się bardziej urozmaicona i angażująca.

Zamień złość w siłę



Opis:

Zabawa „Zamień złość w siłę” pomaga dziecku przekierować energię z trudnych emocji, takich jak złość, na coś pozytywnego i konstruktywnego. Dziecko może wykorzystywać swoją energię do wykonywania aktywności fizycznych, takich jak skoki, biegi czy inne zadania ruchowe, aby uwolnić napięcie. Dodatkowo, dziecko może mierzyć swoje postępy, zapisując, ile razy w ciągu tygodnia udało mu się kontrolować złość i zamienić ją w działanie.

Instrukcja:

1. Kiedy dziecko poczuje, że narasta w nim złość, zachęć je, aby zamieniło tę energię na coś pozytywnego, np. skakanie, sprinty w miejscu, czy uderzanie piłki o ścianę.
2. Wytłumacz dziecku, że złość może być użyta jako źródło siły do działania, np. „Jeśli czujesz się zły, zamiast krzyczeć, spróbuj wykonać 10 skoków. Poczujesz, jak twoja złość zamienia się w siłę!”.
3. Dziecko może zapisywać swoje postępy na specjalnej „mapie złości”, gdzie będzie notować, ile razy w ciągu tygodnia udało mu się kontrolować złość i zamienić ją na pozytywną aktywność.
4. Na koniec tygodnia możesz porozmawiać z dzieckiem o jego postępach: „Jak często udało Ci się kontrolować swoją złość w tym tygodniu? Czy czujesz, że stajesz się silniejszy, kiedy potrafisz nad nią zapanować?”.

Cel:

Zabawa pomaga dziecku nauczyć się, jak konstruktywnie wykorzystywać trudne emocje, takie jak złość. Dziecko rozwija umiejętność samoregulacji oraz świadomego kierowania swojej energii na pozytywne działania.

Dlaczego to ważne:

Złość to naturalna emocja, ale ważne jest, aby dzieci nauczyły się, jak radzić sobie z nią w zdrowy sposób. Zabawa pomaga dziecku zrozumieć, że złość można kontrolować i przekształcać w działanie, zamiast wyładowywać ją w destrukcyjny sposób.

Dodatkowe korzyści:

Zabawa wzmacnia umiejętności samokontroli i zwiększa świadomość emocjonalną. Pomaga także rozwijać zdolności fizyczne, takie jak siła i wytrzymałość, poprzez aktywność ruchową.

Wariant:

Można wprowadzić element nagrody, np. naklejki za każde udane „zamienienie złości w siłę" w ciągu tygodnia. Dziecko może zbierać naklejki i po osiągnięciu ustalonego celu otrzymać nagrodę, która dodatkowo zmotywuje je do pracy nad samoregulacją.

Ja kontra

moja emocja



Opis:

Gra „Ja kontra moja emocja” pomaga dzieciom w radzeniu sobie z trudnymi emocjami poprzez rozwiązywanie problemów emocjonalnych. Do gry dostarczamy gotowe karty z pytaniami, które są uniwersalne i mogą być stosowane do różnych emocji. Każda karta zawiera pytania, które zachęcają dziecko do refleksji nad swoimi uczuciami i szukania sposobów na ich regulację. Gra rozwija umiejętność świadomego radzenia sobie z emocjami w praktyce.

Instrukcja:

1. Wydrukuj dostarczone karty z pytaniami dotyczącymi emocji - znajdziesz je na końcu “Pytania emocji”.
2. Dziecko losuje kartę z pytaniem dotyczącym emocji, którą aktualnie przeżywa. Na kartach znajdują się pytania, które pomagają w refleksji nad tym, jak radzić sobie z uczuciami, np.:
3. „Jakie narzędzie byś wybrał, żeby poradzić sobie z tym uczuciem?”
4. „Co mogłoby Ci pomóc teraz poczuć się lepiej?”
5. Dziecko odpowiada na pytania z karty, rozważając, jakie narzędzia lub techniki może zastosować, aby poradzić sobie z emocjami.
6. Po odpowiedzi na pytania, dziecko może od razu wykorzystać proponowaną strategię (np. głębokie oddychanie, rozmowa z kimś bliskim).
7. Gra może być kontynuowana w zależności od potrzeby dziecka, a karty można wielokrotnie używać do różnych sytuacji emocjonalnych.

Cel:

Gra wspiera dzieci w nauce rozwiązywania problemów emocjonalnych poprzez refleksję nad swoimi uczuciami. Karty pomagają dzieciom zrozumieć emocje, a także dostarczają narzędzi, które mogą wykorzystać w codziennych sytuacjach.

Dlaczego to ważne:

Świadome podejście do emocji i umiejętność refleksji nad nimi to kluczowy element rozwoju emocjonalnego. Gra pomaga dzieciom rozwijać umiejętności samoregulacji i radzenia sobie z trudnymi emocjami.

Dodatkowe korzyści:

Karty z pytaniami pomagają dzieciom rozwijać umiejętności komunikacyjne, ucząc je opisywania swoich emocji i poszukiwania rozwiązań. Karty są uniwersalne, więc można ich używać w różnych kontekstach emocjonalnych.

Wariant:

Rodzic lub opiekun może dołączyć do zabawy, wspólnie z dzieckiem odpowiadając na pytania z kart i rozmawiając o tym, jak każdy z nich radzi sobie z emocjami.

DZIECI 10-12 LAT



Karty refleksji



Opis:

Gra „Karty refleksji” polega na rozważaniu i omawianiu trudnych sytuacji emocjonalnych, które dzieci mogą napotkać w życiu codziennym. Każda karta przedstawia konkretną sytuację, a dzieci mają za zadanie zastanowić się, jak mogłyby poradzić sobie z danym problemem. Dodatkowo wprowadzenie elementu współpracy pozwala dzieciom omawiać rozwiązania w grupach, co wspiera ich umiejętności społeczne i komunikacyjne.

Instrukcja:

1. Wydrukuj karty z refleksjami, na których znajdują się różne sytuacje emocjonalne (np. „Ktoś cię zignorował, jak się czujesz?”, „Masz trudny dzień w szkole, co robisz?”). Znajdziesz je na końcu “Karty refleksji”.
2. Dzieci losują kartę i zastanawiają się, jak poradziłyby sobie z daną sytuacją.
3. W zależności od liczby uczestników, dzieci mogą omawiać swoje rozwiązania indywidualnie lub w grupach. W grupie mogą wspólnie szukać najlepszych rozwiązań, co sprzyja rozwijaniu umiejętności współpracy.
4. Po omówieniu, dziecko lub dzieci (jeżeli masz ich więcej niż jedno) może przedstawić swoje refleksje i wnioski innym.
5. Po każdej rundzie można wspólnie omówić różne podejścia i strategie, co pozwala dzieciom rozwijać empatię i umiejętności rozwiązywania problemów.

Cel:

Gra rozwija umiejętności refleksji nad własnymi emocjami oraz nad trudnymi sytuacjami, z którymi dzieci mogą się spotkać. Element współpracy w grupach wzmacnia umiejętności społeczne i komunikacyjne.

Dlaczego to ważne:

Refleksja nad emocjami i sytuacjami społecznymi jest kluczowa dla rozwoju emocjonalnego dzieci w wieku 10-12 lat. Gra pozwala im ćwiczyć umiejętności radzenia sobie z problemami, a wspólne omawianie rozwiązań uczy dzieci, jak dzielić się swoimi przemyśleniami i wspierać innych.

Dodatkowe korzyści:

Gra nie tylko rozwija umiejętności rozwiązywania problemów, ale także uczy dzieci pracy w grupie, wzmacniając zdolności komunikacyjne, empatię i współpracę. Każda karta refleksji to okazja do rozmowy na temat emocji, co zwiększa świadomość emocjonalną dzieci.

Wariant:

Można również wprowadzić dodatkowy element, gdzie dzieci zapisują swoje rozwiązania na kartkach i tworzą wspólną „mapę refleksji”.

Równoważnia



Opis:

Gra „Równoważnia” to doskonała zabawa, która łączy rozwijanie równowagi fizycznej z pracą nad emocjami. Dziecko porusza się po improwizowanej równoważni (np. linii narysowanej kredą na podłodze lub kawałku taśmy), jednocześnie zastanawiając się nad swoimi emocjami. W trakcie zabawy dziecko zadaje sobie pytania, które pomagają mu lepiej zrozumieć, jak emocje wpływają na jego ciało i samopoczucie.

Instrukcja:

1. Przygotuj „równoważnię” – może to być linia narysowana kredą na podłodze, taśma klejąca lub wąska deska.
2. Dziecko zaczyna poruszać się po równoważni, starając się utrzymać równowagę. W trakcie poruszania się może zadawać sobie pytania:
3. „Co czuję teraz i jak to wpływa na moje ciało?”
4. „Czy moje ciało jest napięte czy rozluźnione?”
5. „Czy mogę oddychać spokojnie, kiedy próbuję utrzymać równowagę?”
6. Zachęć dziecko, aby podczas zabawy zwracało uwagę na swoje odczucia fizyczne i emocjonalne. Możecie wspólnie omówić, jakie emocje wpływają na to, jak dziecko utrzymuje równowagę.
7. Jeśli dziecko straci równowagę, możecie porozmawiać o tym, jakie emocje pojawiły się w tym momencie i jak można się uspokoić, aby spróbować ponownie.

Cel:

Gra rozwija świadomość emocji i ich wpływu na ciało. Uczy dziecko, jak emocje mogą wpływać na jego zachowanie i zdolność do utrzymania równowagi, co wzmaga samoświadomość i umiejętność samoregulacji.

Dlaczego to ważne:

Zrozumienie, jak emocje wpływają na ciało, to kluczowy element rozwoju emocjonalnego. Gra uczy dzieci, jak emocje mogą zakłócać równowagę, zarówno fizyczną, jak i emocjonalną, i jak można pracować nad ich kontrolowaniem.

Dodatkowe korzyści:

Zabawa rozwija koordynację ruchową i zdolność koncentracji. Jest to także okazja do pracy nad uważnością i refleksją nad emocjami w ruchu.

Wariant:

Można wprowadzić różne zadania na równoważni, takie jak noszenie przedmiotu na głowie, co doda dodatkowego wyzwania i sprawi, że dziecko jeszcze bardziej będzie musiało koncentrować się na równowadze i emocjach.

Oddechowy labirynt



Opis:

„Oddechowy labirynt” to zabawa, która łączy techniki oddechowe z refleksją nad emocjami. Dziecko przechodzi przez labirynt narysowany kredą, taśmą na podłodze lub zbudowany z przedmiotów, a w określonych punktach zatrzymuje się, aby skupić się na oddechu i swoich odczuciach. Zabawa pomaga rozwijać umiejętności samoregulacji i świadomość emocji.

Instrukcja:

1. Stwórz na podłodze labirynt – może to być narysowany kredą, zbudowany z poduszek, taśmy klejącej lub przedmiotów.
2. W trakcie przechodzenia przez labirynt dziecko ma za zadanie zatrzymać się w wyznaczonych punktach (np. zaznaczonych kropkami) i skupić na swoim oddechu. W tych punktach możesz zadać pytania wspierające refleksję:
3. „Jak się teraz czujesz?”
4. „Czy Twój oddech jest szybki czy powolny?”
5. „Co czujesz w swoim ciele w tym momencie?”.
6. Po każdym przystanku dziecko kontynuuje swoją drogę przez labirynt, oddychając głęboko i spokojnie, aż do końca trasy.
7. Na zakończenie zabawy możecie porozmawiać o tym, jakie emocje pojawiły się podczas przechodzenia przez labirynt i jak dziecko czuło się, kiedy skupiło się na swoim oddechu.

Cel:

Zabawa rozwija umiejętności świadomego oddychania i refleksji nad emocjami. Uczy dziecko, jak w trudnych momentach zatrzymać się, skupić na oddechu i uspokoić swoje emocje.

Dlaczego to ważne:

Świadome oddychanie to skuteczny sposób na radzenie sobie z emocjami i stresem. Oddechowy labirynt uczy dzieci, jak kontrolować swoje emocje i regulować oddech w momentach napięcia.

Dodatkowe korzyści:

Zabawa wspiera rozwój zdolności motorycznych oraz uczy koncentracji i uważności. Dzięki refleksji nad oddechem i emocjami dzieci stają się bardziej świadome swojego ciała i uczuć.

Wariant:

Aby zwiększyć wyzwanie, można wprowadzić dodatkowe zadania w labiryncie, np. dziecko może nosić lekki przedmiot podczas przechodzenia, co wymaga większej koncentracji na równowadze i oddechu.

Gra w emocje



Opis:

Gra „Gra w emocje” polega na wspólnym rozwiązywaniu trudnych sytuacji emocjonalnych. Dzieci losują karty przedstawiające różne sytuacje, które mogą wywołać emocje, takie jak złość, smutek czy strach. Wspólnie omawiają możliwe rozwiązania, co nie tylko uczy je radzenia sobie z emocjami, ale także rozwija umiejętności współpracy i wspierania innych.

Instrukcja:

1. Wydrukuj karty z trudnymi sytuacjami emocjonalnymi, np. „Ktoś zabrał Twoją ulubioną rzecz/zabawkę” lub „Masz trudny dzień w szkole”. Znajdziesz je na końcu “Karty trudne sytuacje”.
2. Dzieci losują kartę z sytuacją, a następnie wspólnie omawiają, co można zrobić w danej sytuacji, aby poradzić sobie z emocjami. Pytania wspierające dyskusję mogą być następujące:
3. „Co czujesz w tej sytuacji?”
4. „Jak można poradzić sobie z tym uczuciem?”
5. „Jak można pomóc osobie, która czuje to samo?”.
6. Zachęć dzieci do dzielenia się swoimi pomysłami i refleksjami na temat tego, jak radzić sobie z trudnymi emocjami.
7. Po omówieniu każdej karty, możecie wspólnie podsumować, jakie były najciekawsze rozwiązania i co dzieci mogą zrobić, gdy spotkają się z takimi sytuacjami w codziennym życiu.

Cel:

Gra rozwija umiejętności współpracy i refleksji nad emocjami, ucząc dzieci, jak wspierać innych w trudnych momentach i jak radzić sobie z emocjonalnymi wyzwaniami.

Dlaczego to ważne:

Umiejętność radzenia sobie z emocjami i współpracy to kluczowe elementy rozwoju społeczno-emocjonalnego. Zabawa uczy dzieci nie tylko pracy w grupie, ale także empatii i wsparcia dla innych.

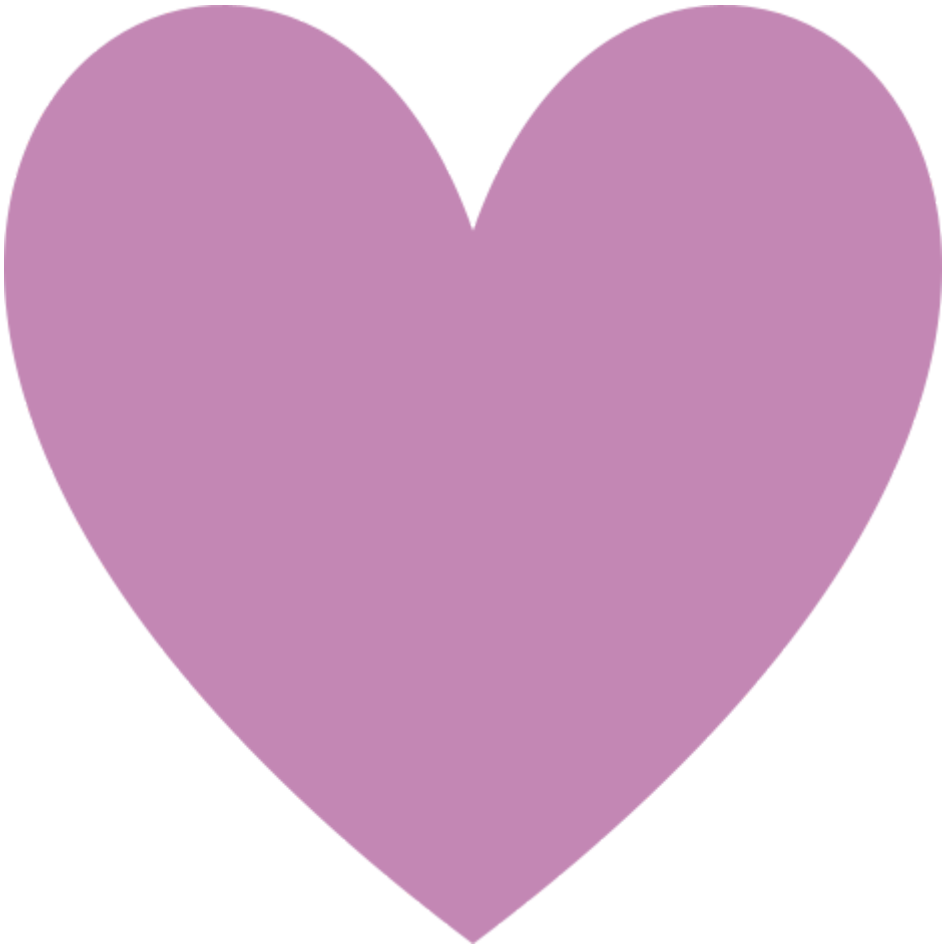
Dodatkowe korzyści:

Gra rozwija umiejętności komunikacyjne, wspiera budowanie więzi między dziećmi oraz uczy rozwiązywania problemów emocjonalnych w sposób konstruktywny. Wspólne omawianie rozwiązań wzmacnia zrozumienie emocji innych osób.

Wariant:

Można wprowadzić element rywalizacji – dzieci mogą pracować w grupach i przedstawiać swoje pomysły na rozwiązanie trudnych sytuacji, a następnie wspólnie wybierać najlepsze propozycje.

DZIECI W KAŻDYM WIEKU



Zegar emocji

Opis:

Zegar emocji to narzędzie, które pozwala dzieciom rozpoznawać swoje emocje i wspólnie z rodzicem pracować nad ich regulacją. Zabawa zaczyna się od wspólnego złożenia zegara, co jest doskonałą okazją do spędzenia czasu razem. Następnie dziecko losuje karty emocji (np. smutek, złość, strach), które mają na odwrocie propozycje działań pomagających poradzić sobie z daną emocją. Gdy dziecko wylosuje kartę, kładzie ją na zegarze i obraca wskazówkę tak, aby pasowała do strzałki na karcie. Po wykonaniu działań z karty zegar „magicznie" przemienia emocję w radość. Jeśli to nie zadziała, można wylosować kolejną kartę.

Instrukcja:

1. **Złóżcie razem zegar**:

- Wydrukuj zegar i wspólnie z dzieckiem wytnijcie jego elementy (tarcza i wskazówka). Materiały do wydruku znajdziesz na końcu poradnika "Zegar emocji".
- Wydrukuj karty. Znajdziesz je również na końcu poradnika w części "Zegar emocji"
- Przyklej zegar i karty na grubszy papier lub karton, aby były stabilniejsze..
- Zamocujcie wskazówkę na środku zegara, np. za pomocą pinezki i kawałka korka.

2. **Korzystanie z zegara**:

- Zegar może leżeć w widocznym miejscu razem z kartami emocji.
- Kiedy dziecko czuje smutek, złość lub strach, losuje odpowiednią kartę emocji.

3. **Magiczna przemiana emocji**:

- Dziecko kładzie kartę na zegarze, w miejscu oznaczonym "TUTAJ POŁÓŻ KARTĘ EMOCJI".
- Następnie obraca wskazówkę, tak aby pasowała do strzałki narysowanej na karcie.
- Na karcie znajdują się propozycje działań, które pomagają poradzić sobie z emocją. Zachęć dziecko, aby wykonało te zadania.
- Możesz dopisać własne rozwiązania na pustych kartach.
- Dopasuj karty do wieku dziecka i Waszych preferencji.

4. **Zegar i karty są magiczne**:

- Po wykonaniu działań z karty, strzałka zegara „magicznie” zmienia emocję na radość.
- Jeśli dziecko nadal czuje się smutne, zagniewane lub przestraszone, możecie wylosować kolejną kartę, która doda „więcej magii”.

Cel:

Zabawa z zegarem emocji pomaga dziecku rozpoznawać, nazywać i regulować swoje uczucia. Mechanizm magicznej przemiany emocji sprawia, że dziecko chętniej wykonuje zadania, które pomagają poradzić sobie z trudnymi emocjami.

Dlaczego to ważne:

Zabawa wprowadza element refleksji nad emocjami i uczy dziecko, jak w prosty sposób radzić sobie z uczuciami. Używanie kart z propozycjami działań uczy dziecko samoregulacji i rozwija wyobraźnię.

Dodatkowe korzyści:

Wspólne składanie zegara to doskonała okazja do budowania więzi między dzieckiem a rodzicem. Magiczny aspekt zabawy sprawia, że dziecko bardziej angażuje się w regulowanie emocji, a użycie kart rozwija umiejętności rozwiązywania problemów.

Podsumowanie – Słowo od Karoliny

Już pewnie wiesz, że rodzicielstwo to droga pełna wyzwań, ale także niezwykłych momentów bliskości i zrozumienia. Ten ebook jest narzędziem, które ma pomóc Ci wspierać emocjonalny rozwój Twojego dziecka, wprowadzając do codziennych aktywności zabawy, które uczą zarządzania emocjami, współpracy i empatii. Każda z gier i zabaw, które znajdziesz na tych stronach, jest zaprojektowana tak, by była prosta do wdrożenia, a jednocześnie dostarczała cennych lekcji.

Pamiętaj, że każde dziecko rozwija się w swoim tempie. Najważniejsze jest, abyś podchodził/podchodziła do tej podróży z cierpliwością i otwartością. Materiały do wydrukowania znajdujące się na końcu ebooka mają ułatwić Wam wspólne zabawy i sprawić, że proces nauki stanie się przyjemnością.

Daj sobie i swojemu dziecku czas na rozwijanie tych umiejętności. Każdy krok, każda wspólna zabawa, to krok ku silniejszej więzi i lepszemu zrozumieniu emocji.

Jeśli masz pytania lub potrzebujesz dodatkowego wsparcia, **jestem tutaj, by pomóc**.

Pamiętaj, że nie musisz być perfekcyjny/a – ważne jest, aby być obecnym/a i otwartym/a na potrzeby swojego dziecka.

Życzę Ci wiele radości i satysfakcji na tej wyjątkowej drodze rodzicielstwa!

Z ciepłymi pozdrowieniami,
Karolina Martin

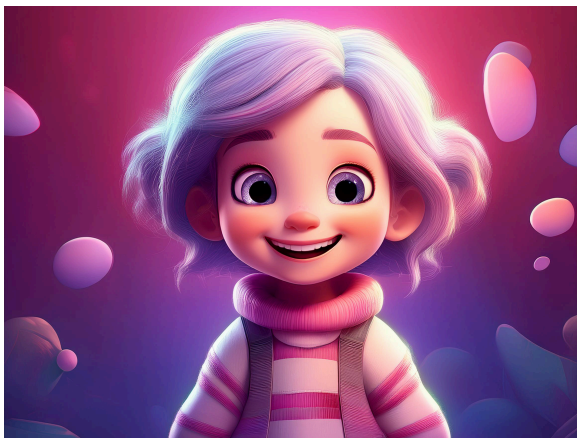
Obserwuj projekt Porozumienie Bez Krzyku na Instagram i FB i dowiedz się znacznie więcej:

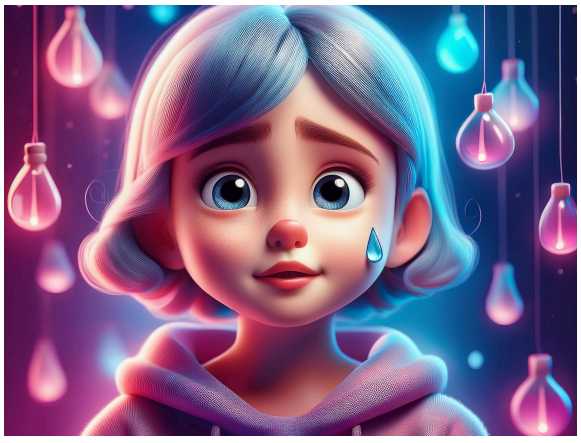
 https://www.instagram.com/porozumieniebezkrzyku

 https://www.facebook.co

MATERIAŁY DODATKOWE

1. GRAFIKI EMOCJI

RADOŚĆ	
	

SMUTEK	
	

ZŁOŚĆ





STRACH





ZASKOCZENIE





SPOKÓJ



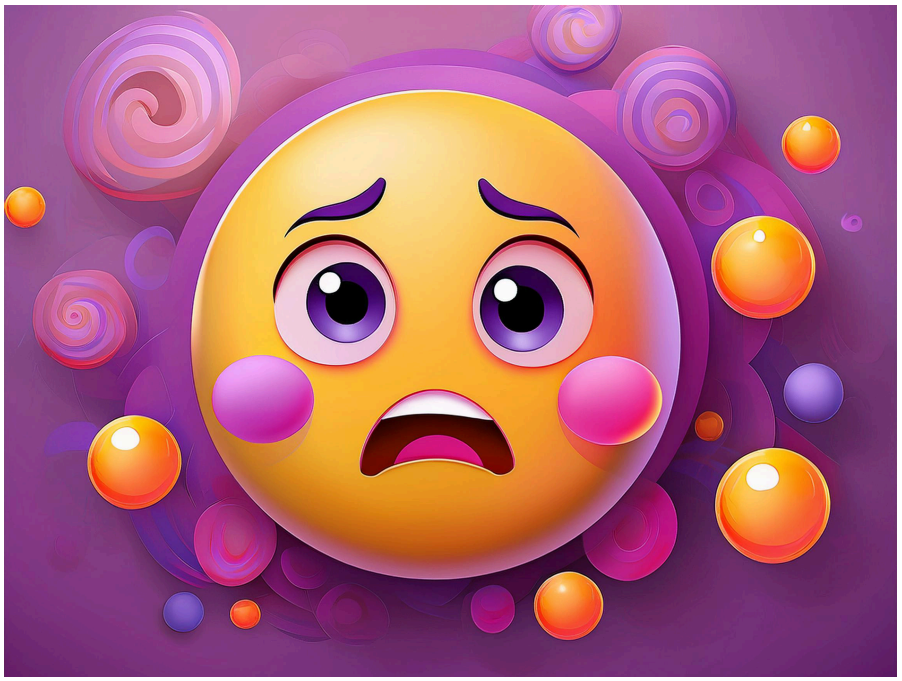


2. KARTY EMOCJI

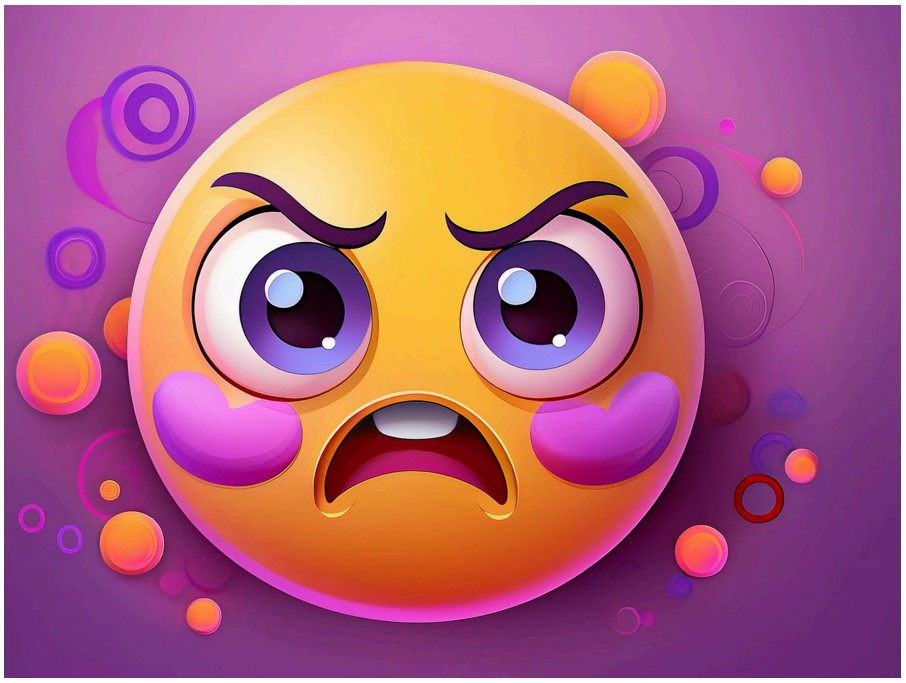
KARTA RADOŚCI



KARTA SMUTKU



KARTA ZŁOŚCI



KARTA STRACHU



KARTA ZASKOCZENIA

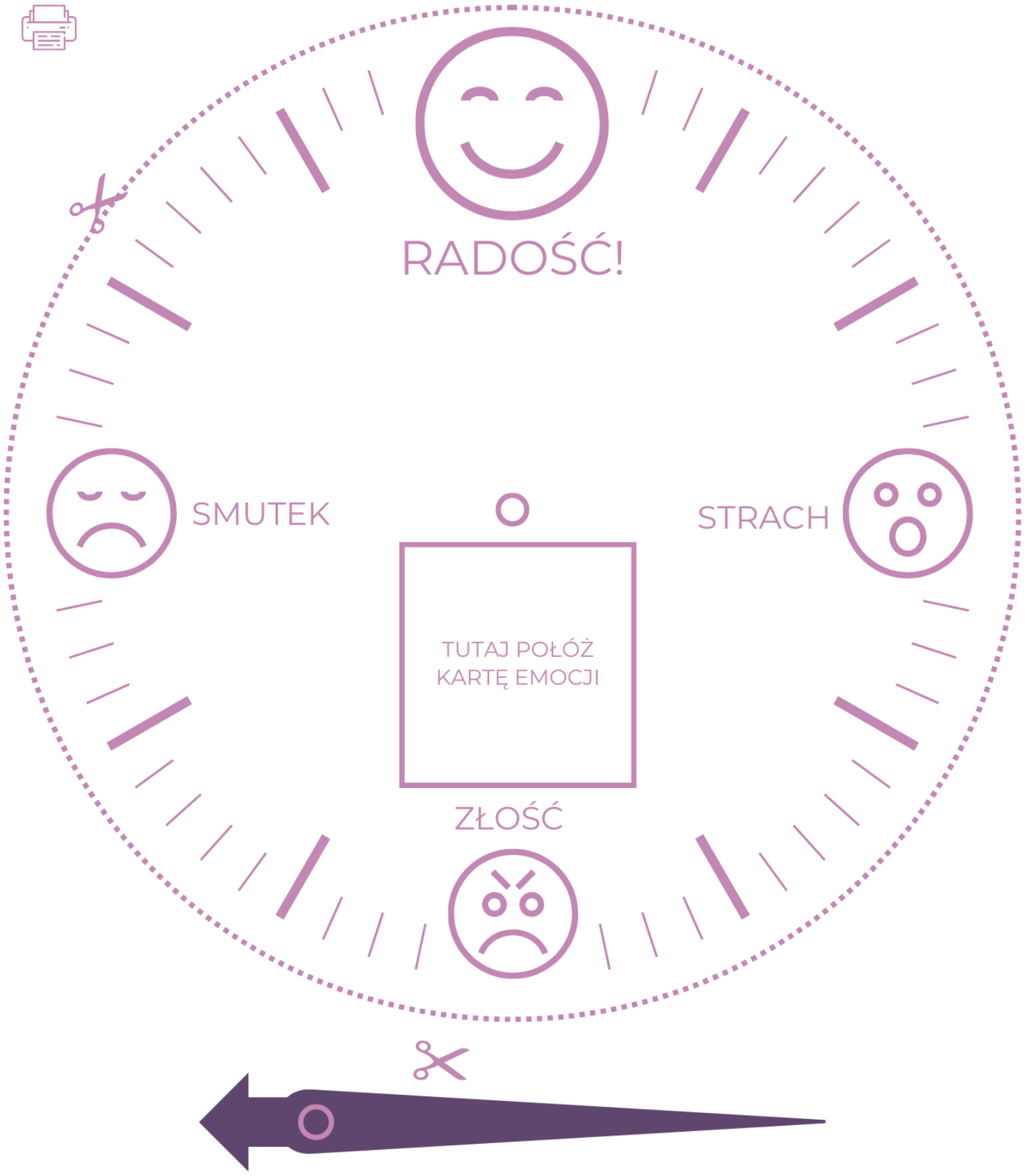


KARTA SPOKOJU



3. ZEGAR EMOCJI

1. WYDRUKUJ TĄ STRONĘ - ZEGAR ZE WSKAZÓWKĄ. MOŻESZ UŻYĆ GRUBSZEGO PAPIERU JEŚLI JEST TO MOŻLIWE.



POROZUMIENIE BEZ KRZYKU

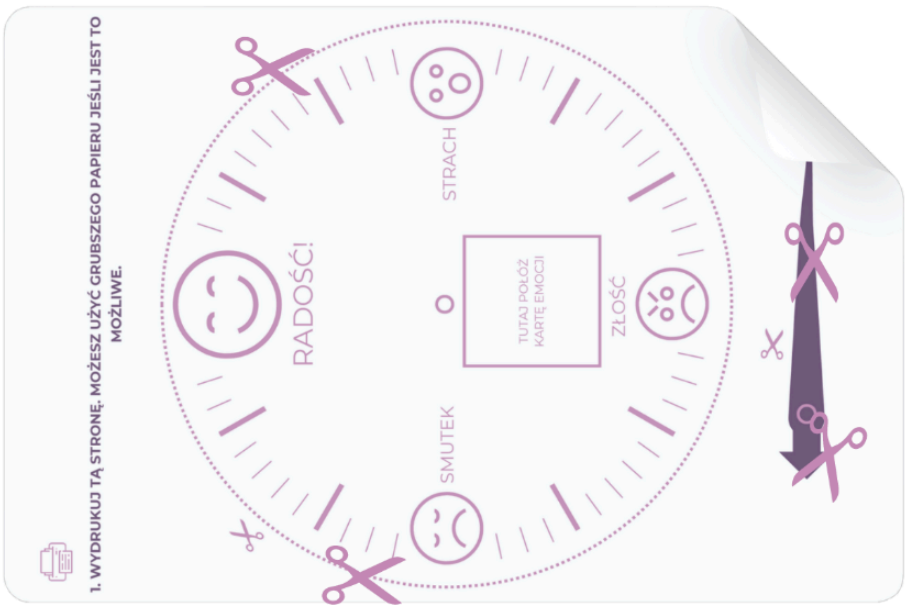
2. JEŚLI POPRZEDNIA STRONA WYDRUKOWANA JEST NA GRUBSZYM PAPIERZE TO PRZEJDŹ DO KOLEJNEGO PUNKTU.

JEŚLI JEST NA CIENKIM PAPIERZE TO PRZYKLEJ WYDRUKOWANĄ KARTKĘ NP. KLEJEM BIUROWYM DO KAWAŁKA KARTONU. POCZEKAJ NA WYSCHNIĘCIE KLEJU.





3. Z POPRZEDNIEJ STRONY WYTNIJ ZEGAR WZDŁUŻ LINII PRZERYWANYCH ORAZ WSKAZÓWKĘ DOKŁADNIE PO JEJ OBRYSIE.

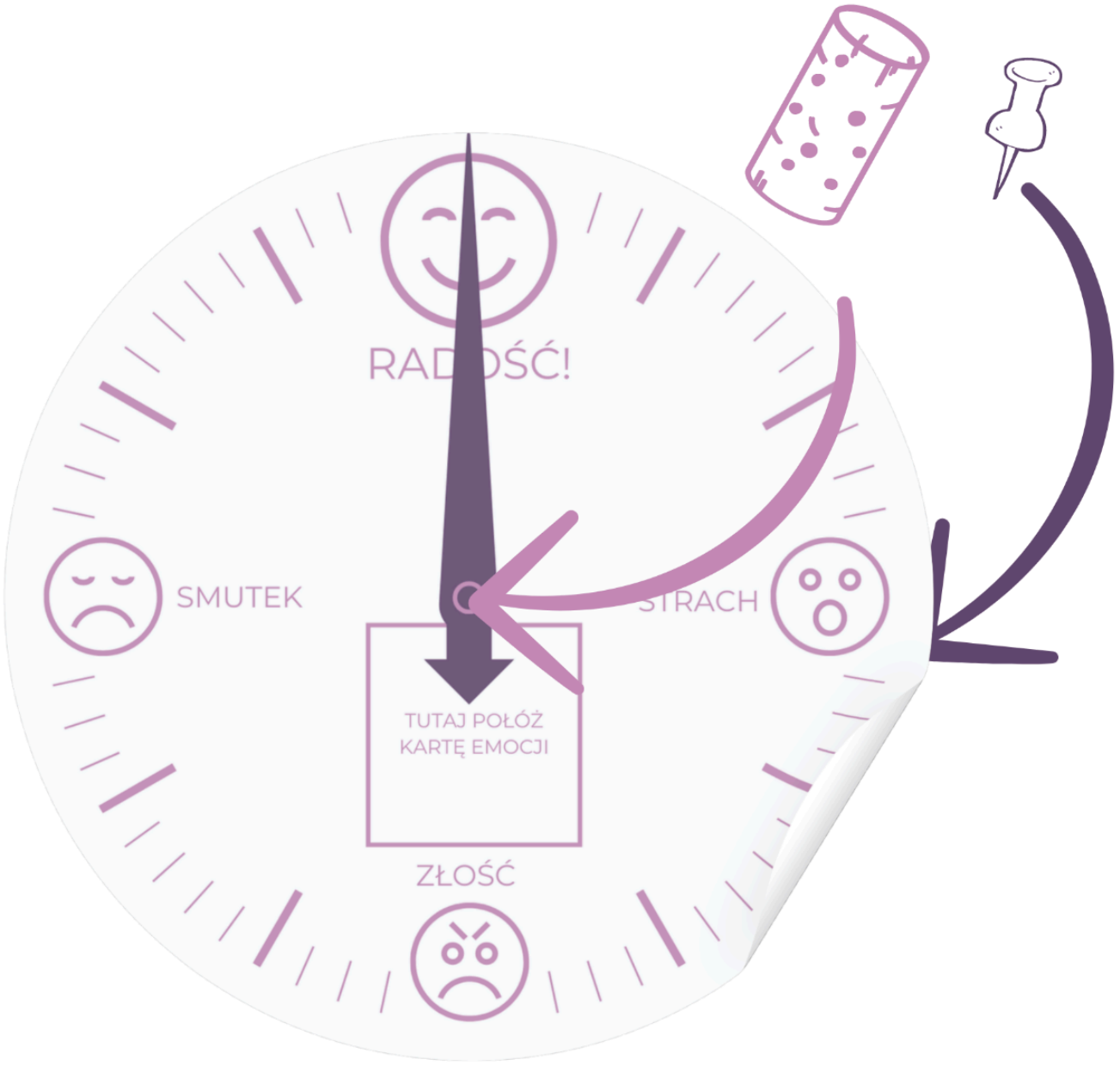


POROZUMIENIE BEZ KRZYKU

4. ZAMOCUJ WYCIĘTĄ WSKAZÓWKĘ NA ZEGARZE ZA POMOCĄ NP. PINEZKI I KORKA OD WINA.

PINEZKĘ WBIJ OD SPODU, A KOREK POŁÓŻ W MIEJSCU OZNACZONYM KÓŁKIEM NA WSKAZÓWCE.

MOŻESZ RÓWNIEŻ PINEZKĘ WBIĆ OD GÓRY, A OD SPODU PODŁOŻYĆ KAWAŁEK DREWNA, KORKA LUB INNY MATERIAŁ W KTÓRY WBIJE SIĘ PINEZKA.



ODDYCHAJ GŁĘBOKO

Zrób 3 głębokie wdechy i wydechy.

NARYSUJ ZŁOŚĆ

Użyj czerwonego koloru i narysuj jak się czujesz.

ZGNIATAJ PAPIER

Zrób zgniecioną kulę z kartki papieru.

SKACZ WYSOKO

Podskocz jak najwyżej 5 razy.

PCHNIJ ŚCIANĘ

Przyciśnij mocno dłonie do ściany i spróbuj ją przepchnąć.

BIEGNIJ W MIEJSCU

Biegaj przez 30 sekund.

POLICZ DO 10

Powoli, spokojnie licz, od 1 do 10.

UDERZ W PODUSZKĘ

Uderzaj w poduszkę tak długo, aż pozbędziesz się złości.

NAPISZ, CO CIĘ ZŁOŚCI

Napisz jedno zdanie, co Cię zdenerwowało.

JESTEŚ BALONEM

Weź wdech i wyobraź sobie, że jesteś balonem. Złość to powietrze w Tobie. Wypuść pomału to powietrze.

ZMOCZ TWARZ

Umyj twarz zimną wodą.

SŁUCHAJ MUZYKI.

Włącz swoją ulubioną piosenkę.

RZUĆ PIŁKĘ

Rzucaj piłkę o ścianę lub podłogę, aż złość minie.

NARYSUJ WULKAN

Wyobraź sobie, że złość to lawa w wulkanie i cała już się wylała, a wulkan się uspokaja.

TUP NOGAMI

Mocno tup nogami, aż złość minie

POŁÓŻ SIĘ NA CHWILĘ

Znajdź ciche miejsce i połóż się na 1 minutę

POROZUMIENIE BEZ KRZYKU

NARYSUJ SWOJEGO "STRACHA"

Nadaj mu śmieszny wygląd.

ZRÓB GŁĘBOKIE WDECHY

Policz do 4, wdychając powietrze, i do 4, wydychając..

ŚCIŚNIJ PODUSZKĘ

Mocno przytul poduszkę.

ZRÓB FIGURKĘ Z PLASTELINY

Ulep coś, co sprawia, że czujesz się bezpiecznie.

NARYSUJ BEZPIECZNE MIEJSCE

Wyobraź sobie, że jesteś tam i czujesz się dobrze

ZATAŃCZ

Zatańcz do ulubionej muzyki.

POROZMAWIAJ O STRACHU

Porozmawiaj o swoim strachu z kimś przez 2 minuty.

POLICZ COŚ

Zajmij swój umysł – policz do 20.

ZOBACZ, CO JEST WOKÓŁ

Rozejrzyj się dookoła i nazwij 3 rzeczy, które widzisz.

ZAMKNIJ OCZY I ODDYCHAJ

Oddychaj głęboko przez 30 sekund.

WYJDŹ NA ŚWIATŁO

Spędź chwilę w jasnym pomieszczeniu.

NAPIJ SIĘ WODY

Napij się kilka łyków zimnej wody..

POMYŚL O CZYMŚ MIŁYM

Wyobraź sobie coś, co sprawia Ci radość.

ZRÓB PAJACYKI

Wykonaj 5 pajacyków.

USIĄDŹ W ULUBIONYM MIEJSCU

Znajdź miejsce, które daje Ci poczucie bezpieczeństwa.

ZOBACZ ZDJĘCIA

Spójrz na zdjęcia osób, które kochasz lub przypomnij sobie miłe chwile

POROZUMIENIE BEZ KRZYKU

PRZYTUL COŚ MIĘKKIEGO

Weź ulubioną zabawkę i przytul się.

WEŹ GŁĘBOKI ODDECH

Zrób kilka spokojnych wdechów

NARYSUJ CHMURĘ

Wyobraź sobie, że smutek to chmura, która powoli odlatuje.

POROZMAWIAJ Z KIMŚ

Porozmawiam z jedną osobą przez 2 minuty, jak się czujesz.

ZAPISZ SWOJE UCZUCIA

Napisz, co sprawia, że się smucisz.

POSŁUCHAJ ULUBIONEJ PIOSENKI

Znajdź piosenkę, która Cię pociesza.

NAPIJ SIĘ WODY

Weź kilka łyków zimnej wody.

PRZEBIEGNIJ SIĘ

Przebiegnij się np. wokół stołu lub pomiędzy pokojami.

PRZYTUL KOGOŚ BLISKIEGO

Znajdź kogoś do przytulenia.

POLICZ SWOJE ODDECHY

Policz do 10, oddychając spokojnie.

NARYSUJ TĘCZĘ

Wyobraź sobie, że tęcza to magiczne przejście do lepszego samopoczucia.

OPISZ COŚ, CO CIĘ USZCZĘŚLIWIA

Powiedz kilka zdań o tym, co sprawia Ci radość.

ZRÓB COŚ MIŁEGO

Zrób małą przysługę dla kogoś.

ZOBACZ ZDJĘCIA Z WAKACJI

Przypomnij sobie radosne chwile.

WYJDŹ NA ŚWIEŻE POWIETRZE

Spędź chwilę na zewnątrz. Może być również na balkonie.

UŚMIECHNIJ SIĘ DO SIEBIE W LUSTRZE

Spróbuj, nawet jeśli nie masz na to ochoty.

POROZUMIENIE BEZ KRZYKU

4. PYTANIA EMOCJI

Kiedy ostatnio czułeś/czułaś się w ten sposób?	• **Co się wtedy wydarzyło?** • **Jak się zachowałeś/zachowałaś?**
Co mogłoby Ci teraz pomóc poczuć się lepiej?	• **Może głęboki oddech albo przytulenie się do kogoś?**
Jakie narzędzie byś wybrał/wybrała, żeby poradzić sobie z tym uczuciem?	• **Czy spróbujesz oddechu smoka albo policzenia do dziesięciu?**

Czy znasz inne sposoby, żeby się uspokoić?	• Może pooglądamy zdjęcia z wakacji lub włączymy ulubioną muzykę?
Co zrobiłaby inna osoba, gdyby czuła to samo?	• Jak myślisz, jak ta osoba by sobie poradziła?
Co byś powiedział/powiedziała komuś, kto czuje to, co Ty teraz?	• Jak mógłbyś/mogłabyś pomóc tej osobie?
Co czujesz, gdy ta emocja zaczyna się pojawiać?	• Czy Twoje ciało staje się napięte albo czujesz w środku niepokój?

Czy udało Ci się kiedyś wcześniej poradzić sobie z tą emocją?	• **Co zrobiłeś/zrobiłaś, żeby poczuć się lepiej?**
Co mogłoby się zmienić, żebyś poczuł/poczuła się spokojniejszy/spokojniejsza?	• **Może spróbujesz czegoś nowego, żeby emocje były mniej silne?**
Czy ktoś może Ci teraz pomóc?	• **Kto mógłby Cię wesprzeć i jak mógłby/mogłaby to zrobić?**

5. KARTY REFLEKSJI

Ktoś z Twojej klasy powiedział coś niemiłego o Tobie za Twoimi plecami.	• **Jak się czujesz w tej sytuacji?** • **Co możesz zrobić, aby poradzić sobie z tą emocją?**
Masz trudny dzień w szkole, nic nie idzie zgodnie z planem.	• **Jak możesz poprawić swoje samopoczucie?** • **Co mogłoby pomóc Ci przetrwać ten dzień?**
Twój przyjaciel nie chce z Tobą przebywać dzisiaj na przerwie.	• **Jakie emocje to w Tobie wywołuje?** • **Jak możesz poradzić sobie z uczuciem odrzucenia?**

Nie udało Ci się wykonać zadania, które było dla Ciebie ważne.	• Jak reagujesz, gdy coś Ci się nie udaje? • Jak możesz poprawić swoje nastawienie i spróbować jeszcze raz?
Kłócisz się z rodzeństwem o to, kto ma korzystać z komputera.	• Jak czujesz się w trakcie kłótni? • Co możesz zrobić, aby rozwiązać konflikt bez krzyków?
Straciłeś/straciłaś coś cennego, co było dla Ciebie bardzo ważne.	• Jakie uczucia towarzyszą Ci w tej sytuacji? • Jak możesz poradzić sobie ze stratą?
Ktoś z Twoich przyjaciół wyklucza Cię z grupowej zabawy.	• Jak reagujesz, gdy czujesz się wykluczony/wykluczona? • Jak możesz poradzić sobie z tą sytuacją?

Czujesz się bardzo zestresowany/zestresowana przed ważnym sprawdzianem.	• **Jakie emocje odczuwasz przed testem?** • **Co możesz zrobić, aby uspokoić się i lepiej się przygotować?**
Ktoś mówi Ci, że jesteś za mało zdolny/zdolna, aby osiągnąć swój cel.	• **Jak się czujesz, gdy ktoś w Ciebie wątpi?** • **Jak możesz wzmocnić swoją pewność siebie i nie poddać się?**
Twoi rodzice kłócą się w domu, a Ty nie wiesz, jak zareagować.	• **Jak czujesz się, kiedy w domu panuje napięta atmosfera?** • **Jak możesz porozmawiać o swoich uczuciach z kimś dorosłym?**

6. KARTY TRUDNE SYTUACJE

Ktoś w klasie zaczął się z Ciebie śmiać, kiedy odpowiadałeś/odpowiadałaś na pytanie.	• Jak się czujesz w tej sytuacji? • Jak możesz sobie poradzić z uczuciem zawstydzenia?
Zgubiłeś/zgubiłaś coś, co miało dla Ciebie ogromne znaczenie.	• Jakie emocje towarzyszą tej stracie? • Jak można się poczuć lepiej po takim wydarzeniu?
Twoi rodzice nie zgadzają się na coś, na czym Ci bardzo zależy.	• Jakie uczucia pojawiają się w tej sytuacji? • Jak możesz porozmawiać z rodzicami o swoich uczuciach?
Podczas gry zespołowej Twoja drużyna przegrywa, a Ty czujesz się winny/winna.	• Jak radzisz sobie z uczuciem frustracji? • Co możesz zrobić, aby nie obwiniać się za przegraną?

Ktoś w szkole rozpowiada plotki na Twój temat.	• **Jakie emocje budzi w Tobie ta sytuacja?** • **Co możesz zrobić, aby poradzić sobie z plotkami?**
Masz trudny dzień, a ktoś z Twoich przyjaciół jest zły/zła na Ciebie bez powodu.	• **Jak się czujesz, kiedy ktoś bliski jest na Ciebie zły?** • **Jak możesz porozmawiać z przyjacielem/przyjaciółką, aby wyjaśnić tę sytuację?**
Twoja praca domowa została źle oceniona, mimo że włożyłeś /włożyłaś w nią dużo pracy.	• **Jak radzisz sobie z rozczarowaniem?** • **Co możesz zrobić, aby poprawić swoje samopoczucie i zmotywować się do pracy?**
Kłócisz się z rodzeństwem o coś nieistotnego, ale czujesz się bardzo zły/zła.	• **Jak radzisz sobie z uczuciem odrzucenia?** • **Jakie rozwiązanie mogłoby pomóc Ci poradzić sobie z tą sytuacją?**

Czujesz się bardzo zestresowany/zestresowana przed występem publicznym.	• **Jakie emocje pojawiają się w Twoim ciele przed takim wydarzeniem?** • **Co możesz zrobić, aby zmniejszyć stres i poczuć się pewniej?**
Ktoś w Twojej klasie nie pozwala Ci dołączyć do grupy na przerwie.	• **Jak radzisz sobie z uczuciem odrzucenia?** • **Jakie rozwiązanie mogłoby pomóc Ci poradzić sobie z tą sytuacją?**