

# Jak pomagać dzieciom radzić sobie z emocjami?



Wiem, że najbardziej zależy ci na poznaniu takich metod, które pomogą tobie i dziecku w poradzeniu sobie z największymi emocjami. Chciałbyś wiedzieć, co robić, gdy mały człowiek traci panowanie nad sobą. Kiedy rzuca się na podłogę, kopie, wali pięściami, wydziera się w wniebogłosy.

Co robić, gdy widzisz, że miotają nim emocje, które dosłownie wylewają się z niego jak gorąca lava. Co zrobić, gdy dziecko znajduje się w emocjonalnej strefie czerwonej?

Rodzice na całym świecie pragną wiedzieć, jak pomóc dziecku, kiedy zalewają je wielkie emocje.

Niestety, te poszukiwanie można porównać do chęci odnalezienia Świętego Graala. Być może czas spojrzeć prawdzie w oczy: takie metody po prostu nie istnieją. Nie mamy żadnych naukowych badań, które potwierdzałyby efektywność jakiegokolwiek metody czy podejścia, które efektywnie zadziałałoby, gdy osoba znajduje się w sferze czerwonej.

Co więcej, okazuje się, że nasze kurczowe starania, aby jak najszybciej wyciszyć reakcje stresową zwiastują zazwyczaj jeszcze większą katastrofę. Nasze gorączkowe działania jeszcze bardziej przeciążają system dziecka, który nie jest w stanie poradzić sobie z przetworzeniem dodatkowych informacji. Dlatego wszelkie tłumaczenia, odwoływanie się do logicznych argumentów, pocieszanie, pytanie o powody, krzyki, groźby, przekupstwa po prostu nie mają szans odnieść jakiegokolwiek

pozytywnego skutku w tej sytuacji. System nerwowy dziecka jest wtedy dosłownie zamknięty.

Znalezienie się w strefie czerwonej można porównać do sytuacji, w której właśnie nad miastem przechodzi huragan. Co się robi w takim momencie? Moja koleżanka ze Stanów Zjednoczonych mówi o tym tak:

„Schodzi do bezpiecznego miejsca, pije się dobre martini i...czeka. Jak jest huragan za oknem to nic więcej nie da się zrobić.”

Czy to znaczy, że nic nie możemy zrobić, aby pomóc sobie i dziecku lepiej radzić sobie z emocjami? Wprost przeciwnie!

Musimy tylko zmienić swoją perspektywę patrzenia na umiejętności regulowanie emocji. Przenieść punkt ciężkości z poszukiwania 'magicznych' interwencji, które zadziałają w chwili najbardziej intensywnych emocji na budowanie emocjonalnych zasobów.

Najwięcej aktywności będziemy więc podejmować w strefie zielonej, w której organizm jest otwarty na uczenie się. Mówiąc inaczej: wszystkie metody i zabawy muszą być najpierw przećwiczone (i wyuczone) kiedy dziecko i my poruszamy się na zielonym świetle. Pomyśl o pracy strażaka. Zanim zostanie on dopuszczony do gaszenia pożaru, spędzi setki godzin na żmudnych ćwiczeniach i symulacjach. Dopiero, kiedy jego przełożony będzie widział, że najważniejsze umiejętności zostały przez niego opanowane i ma 'je we krwi' wyda przyzwolenie na działanie w momencie prawdziwego zagrożenia.

W procesie regulowania emocji naszym celem jest budowanie i wzmacnianie strefy zielonej.

Wzmocnienie strefy zielonej będzie przekładać się na:

- coraz radsze znajdowanie się w strefie czerwonej, co oznacza zmniejszenie się ilości i intensywności wybuchów emocjonalnych.

-szybszy powrót ze strefy czerwonej do zielonej- czyli szybsze wyciszenie pobudzenia emocjonalnego i powrót do równowagi.

## Brzmi dobrze? Super! To przechodzimy do działania!

Poznaj zabawy, które pomagają lepiej radzić sobie z emocjami (i są na tyle krótkie i ciekawe, że można je 'ćwiczyć' codziennie!)

### Metody aktywne

Ogólna zasada, którą powinniśmy się kierować zakłada, że im więcej fizycznych objawów pobudzenia, tym bardziej kierujemy się w stronę ruchu i aktywności fizycznej (metod aktywnych), aby wyregulować układ nerwowy.

#### **Pchanie ściany.**

Ustawcie się przy ścianie w takiej pozycji, aby dłonie pewnie opierały się o jej powierzchnię, a stopy stały w rozkroku. Twarz jest zwrócona w stronę ściany. Na trzy cztery' każdy z was stara się ze wszystkich sił pchać ścianę, tak, jakby chciał ją przesunąć. Całe ciało powinno być napięte, również twarz. Po kilku sekundach intensywnego pchania ze wszystkich sił przyszła pora na odprężenie

mięśni. Rozluźnijcie ciało, strzeście z kończyn napięcie, poruszajcie całym ciałem, jakby falowało na wietrze. Kilka razy powtórzcie całą sekwencję ( pchanie-rozluźnianie).

Wariantem tego ćwiczenia jest mocne opieranie dłoni na biurku/ławce i puszczenie napięcia. Świetny pomysł do zastosowania w klasie.

### **Galaretki.**

Skaczemy do góry, aby odnaleźć swój środek ciężkości. Następnie wyobrażamy sobie, że nasze stopy zostały przyklejone do podłogi za pomocą bardzo mocnego, magicznego i niewidzialnego kleju- nie mogą więc się poruszać. Na umówiony znak całe nasze ciało ma zacząć się trząść niczym galaretką. Pamiętaj zwłaszcza o kolanach! Na słowo stop galaretki zatrzymują się i stają nieruchomo. Sekwencję powtarzamy kilka razy.

### **Wyciskanie cytryny.**

Do tej zabawy będziemy potrzebowali dużą kulkę popularnej ciastoliny. Wyobrażamy sobie, że jest ona cytryną, z której za chwilę będziemy wyciskać sok do herbaty. Ściskamy kulkę jak najmocniej potrafimy, tak, aby dosłownie rozpuściła się nam w rękach. Rozluźniamy napięcie. Formujemy nową kulkę i powtarzamy całą zabawę od początku.

### **Piłka złości.**

Przygotowujemy arkusz papieru albo stare gazety, a następnie drzemy je na paski papieru. Na każdym takim pasku piszemy/ rysujemy naszą złość: nasze myśli, sytuacje, odczucia w ciele, wygląd. Można też po prostu zamalować paski papieru kolorami złości. Przy pomocy taśmy klejącej sklejamy ze sobą wszystkie paski, tak aby powstała piłka ( jeśli robicie rodzinną piłkę złości to potrzebujecie przynajmniej dwóch członków rodziny do tej zabawy). Następnie ustawiamy się w kole lub na przeciw siebie i rzucamy do siebie piłkę w rytm muzyki ( uwaga! do tej zabawy najlepiej nadaje się muzyka o zmiennym rytmie

### **Metody wyciszające**

Metody wyciszające opierają się głównie na regulowaniu systemu nerwowego przy pomocy oddechu. Zabawy oddechowe ( oparte na np. mindfulness), są najlepszym sposobem wzmacniania i rozwoju strefy zielonej- dzięki nim staje się ona coraz większa, a my coraz lepiej radzimy sobie z emocjami.

### **Gorąca czekolada.**

Siadamy na przeciwko dziecka i prosimy je, aby złączyło swoje dłonie w taki sposób, aby swoim kształtem przypominały one małą miseczkę. Wyobraź sobie, że ta miseczka jest kubeczkiem wypełnionym pyszną, gorącą czekoladą. Licząc do dwóch bierzemy wdech i wąchamy zapach czekolady. Licząc do czterech wypuszczamy powietrze ustami, tak, aby napój szybciej ostygł. Sekwencje powtarzamy trzy razy.

### **Smok.**

Wyobrażamy sobie, że jesteśmy smokami, które uczą się zionąć ogniem. Licząc do dwóch bierzemy wdech, a następnie wypuszczamy powietrze ustami. Aby sprawdzić moc naszego oddechu możemy dmuchać kolorowe piórka albo kawałki bibuły. Dziecko może również wybrać dany kolor bibuły, który najbardziej odpowiada jego nastrojowi w danym momencie.

### **Mecz.**

Do tej zabawy będziemy potrzebować stołu, słomek oraz małej lekkiej piłeczki ( możemy ją zrobić np. z papieru). Ty i dziecko jesteście w przeciwnych drużynach piłki nożnej. Każdy z was zajmuje miejsce na dwóch krańcach stołu. Waszym zadaniem jest poruszanie piłeczką za pomocą powietrza wydychanego przez słomkę, tak, aby znalazła się ona pod 'bramką' przeciwnika.

### **Żółw.**

Usiądźcie na podłodze po turecku albo znajdzie wygodną pozycję siedząc na krześle. Biorąc wdech podnieście ramiona mocno ku górze ( tak, jak miała zniknąć szyja- chowacie się w skorupie). Zostańcie przez chwilę w tej pozycji ( w swojej kryjówce). Następnie, w czasie wydechu puszcza napięcie z ramion, które powracają do początkowej pozycji. Powtarzamy kilka razy.

Więcej zabaw pomagających regulować emocje znajdziesz tu:



## Rozwijam regulację emocji z superbohaterami

**Rozwijam regulację emocji z superbohaterami**  
to karty zabaw dla całej rodziny, które z powodzeniem  
można też wykorzystać w przedszkolu czy młodszych  
klasach szkoły podstawowej.

Ćwiczenia znajdujące się w zestawie bazują na  
sprawdzonych naukowo metodach, które pomagają  
regulować emocje: na pracy z oddechem, technikach  
mindfulness, progresywnej relaksacji mięśni oraz  
elementach jogi.



[www.edukowisko.pl](http://www.edukowisko.pl)

[www.sklep.edukowisko.pl](http://www.sklep.edukowisko.pl)

Joanna Steinke-Kalembka

wszystkie prawa zastrzeżone

2021