

# ŚWIĄTECZNE EMOCJE I ZABAWY



# EMOCJE... I CO DALEJ?

- **Możemy wyróżnić sześć podstawowych emocji – złość, smutek, strach, wstręt, zdziwienie i radość.** To naturalne, że najczęściej chcielibyśmy przeżywać ostatnią z nich – wiążemy ją przecież z uśmiechem, spokojem, czymś, co nam się podoba. Nie jest to jednak takie proste. Emocje wyzwalane są przez ciało migdałowate należące do układu limbicznego, pojawiają się w odpowiedzi na daną sytuację i znajdują się w pewnym sensie poza naszą kontrolą. To od nas zależy jednak, jak na nie zareagujemy – czy w stresującej sytuacji będziemy się awanturować, czy poradzimy sobie z trudnymi emocjami, wybierając spokojną rozmowę i szukając kompromisu.
- Umiejętność rozpoznawania emocji nie jest jednak sztuką, którą dostajemy w chwili narodzin. Trzeba ją zdobywać przez całe życie, a to nie jest łatwe. Najmłodszy znajdują się na samym początku tej wyboistej drogi – ich układ limbiczny kieruje popędami i emocjami, jednak sami nie potrafią sobie z nimi poradzić. Nie wiedzą, jak rozmawiać o swoich emocjach. To przestrzeń, w której – niezależnie od wieku dziecka – powinniśmy reagować.

# DZIECKO W OBLICZU „NEGATYWNYCH” EMOCJI

Dla dzieci świat emocji jest nowy, niezbadany i niezrozumiały. Tu nie ma żadnych granic – **dziecko przeżywa własne emocje całym sobą**. Gdy odczuwa radość, głośno się śmieje, śpiewa, biega, skacze, jest otwarte na bliski kontakt z rodzicem. Jednak gdy coś idzie nie po jego myśli, zaczyna krzyczeć, płakać, tupać, uderzać wszystko, co znajduje się w zasięgu dziecięcych rączek. Gwałtowne emocje dziecka uzewnętrzniają się niemal od razu, wpływając bezpośrednio na jego zachowania.

Dziecko krzyczy, rzuca się na podłogę, jego emocje buzują. Co wówczas robimy? Niestety, na tym etapie zwykle nie zastanawiamy się, co dziecko czuje, tylko próbujemy je za wszelką cenę uspokoić, uciszyć. Czujemy strach i złość, **nasze emocje udzielają się dziecku**, a w efekcie osiągamy efekt odwrotny do zamierzonego.

# JAK POMÓC DZIECKU RADZIC SOBIE Z EMOCJAMI?

1. Książki o emocjach dzieci i rodziców są cennym źródłem informacji o rozwoju dziecka, także emocjonalnym.
2. Uczestniczenie w życiu dziecka i traktowanie jego problemów z uwagą. Bądźmy otwarci na rozmowę, słuchajmy tego, co ma nam do powiedzenia dziecko, jednak nigdy nie umniejszajmy jego problemów – nawet jeśli w naszych oczach gwałtowne emocje dziecka nie mają uzasadnienia. Choć czasem może być to trudne, postarajmy się zachować spokój, nie podnośmy głosu, rozmawiajmy z dzieckiem o emocjach, nazywajmy je wprost. Dajmy dziecku czas i udowodnijmy mu, że ma prawo do gorszych dni. Każdy z nas je przecież ma, prawda?

Przed nami Święta Bożego  
Narodzenia. Poniżej  
przedstawiam kilka sposobów,  
by razem z dzieckiem  
rozładować świąteczny stres ;-)



**1. Wspólne lepienie pierogów.** Im więcej rąk do pracy, tym lepiej i weselej. To świetna okazja do spotkania, rozmów, śmiechu, śpiewania, przyuczania dzieci do tego, jak się szykuje tradycyjne danie.

**2. Przygotowywanie słoika adwentowych wspomnień.** Każdego dnia możecie wspólnie zapisywać jedną rzecz, która była wyjątkowo miła, radosna i za którą jesteście wdzięczni. Karteczki wrzucacie do czystego, udekorowanego słoika. W Wigilię można je odczytać i przypomnieć sobie najlepsze chwile czasu oczekiwania.

- **3. Przedświąteczne i świąteczne spacery** – po miejskich ulicach udekorowanych światełkami, po zimowym lesie, po parku. Niech jedną z waszych tradycji świątecznych stanie się ruch na świeżym powietrzu!

#### **4. Wspólne czytanie.**

Właśnie takie celebrowanie wspólnego czasu wiele dzieci lubi najbardziej – blisko z mamą i tatą, przy ulubionych książeczkach. Owinięci kocem, z kubkami ciepłej herbaty albo kakao, możecie przeżywać wspólnie przygody, odczuwać silne emocje, poznawać nieznanne krainy.

ZABAWY ŚWIĄTECZNE -  
IDEALNE NA ŁAGODZENIE  
„NEGATYWNYCH” EMOCJI

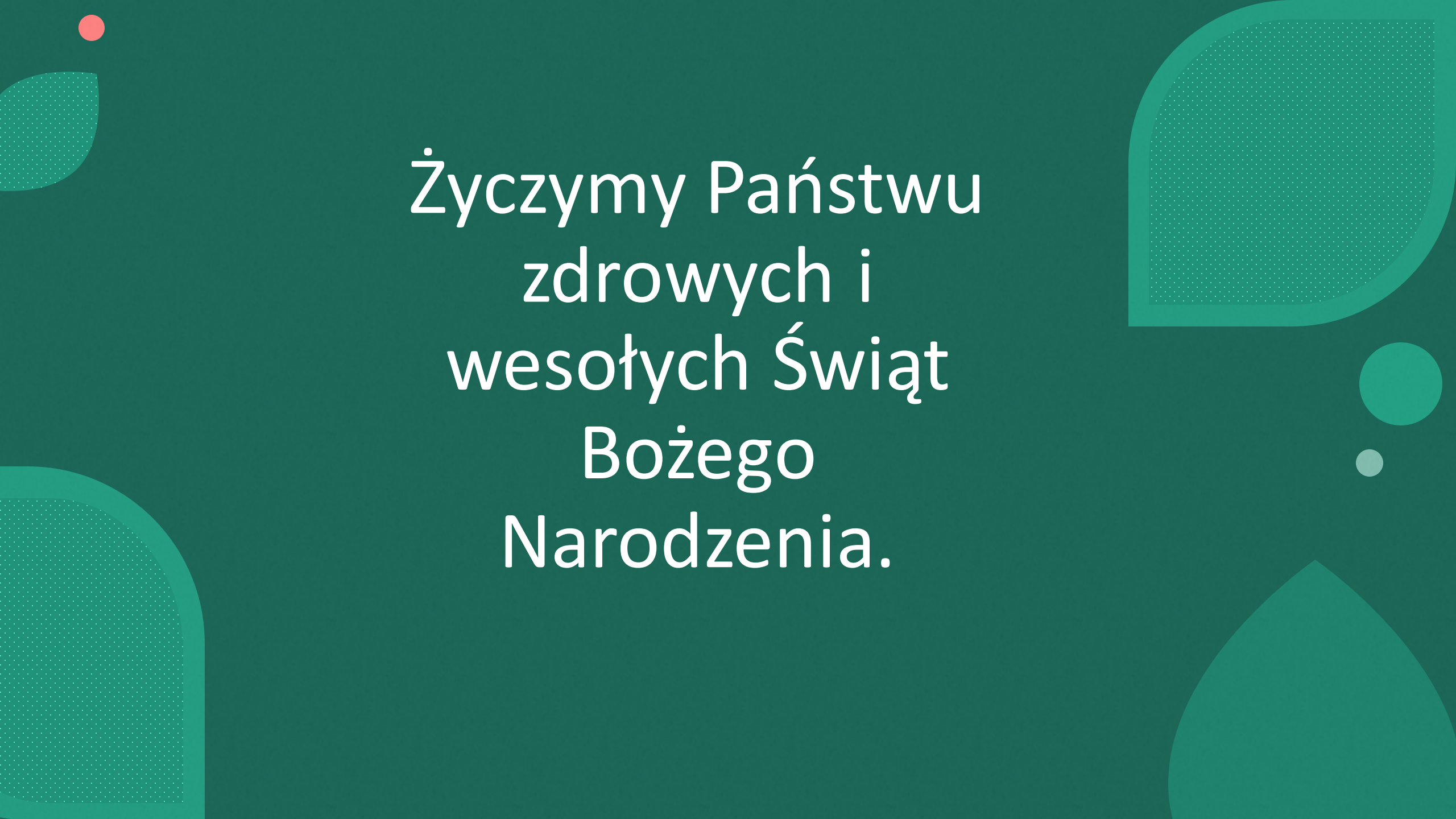
1. Zabawa w youtubera.  
Dużo dzieci na pytanie, kim chcą zostać w przyszłości, odpowiada, że yotuberami. Dajcie dziecku kamerę lub telefon i pozwólcie nagrać mu filmik z kolacji wigilijnej lub bożonarodzeniowego śniadania. Możecie zacząć przygotowania już wcześniej, czyli wymyślić scenariusz, dialogi lub nakręcić materiał całkowicie spontanicznie. Takie nagranie będzie dodatkowo bardzo miłą pamiątką, którą potem wspólnie obejrzycie.

## 2. Quiz świąteczny.

Quiz świąteczny to propozycja zabawy po wigilijnej kolacji lub bożonarodzeniowym śniadaniu. Oczywiście pytania trzeba przygotować wcześniej, a ich poziom trudności uzależnić od wieku graczy. Powinny one dotyczyć wiedzy z zakresu świąt. Przy większej rodzinie można podzielić się na drużyny. Ekipa, która zwycięży, musi otrzymać nagrodę, np. dodatkowy prezent. Przegrani będą musieli pozmywać naczynia.

### 3. Poszukiwanie prezentów.

Dzieci uwielbiają zabawę w „ciepło i zimno”. Można im zaproponować poszukiwanie według tych zasad gwiazdkowego prezentu. Każdy obdarowany upominkiem będzie musiał go znaleźć za pomocą wskazówek. Mówimy „ciepło”, gdy zacznie się do niego zbliżać, a „zimno”, gdy zacznie się oddalać.



Życzymy Państwu  
zdrowych i  
wesołych Świąt  
Bożego  
Narodzenia.