

Dziś ma pięknie być!

O emocjach, ekologii i empatii

Kiedy nie wiem, to spytam,
Kiedy boję się, powiem
Czuję, wiem i rozumiem
Tylko czasem nie umiem

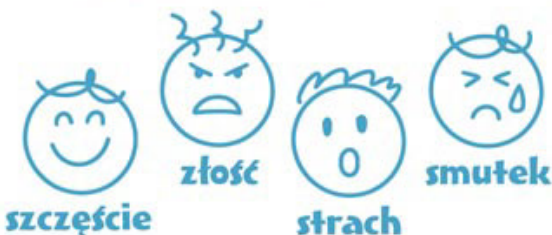


Stresowe sygnały ostrzegawcze u dzieci (przykłady):

- nerwowość, agresja
- nadmierna nieśmiałość/ utrata pewności siebie
- lęk przed ciemnością
- zamartwianie się
- płaczliwość
- problemy z koncentracją
- unikanie kontaktów z rówieśnikami
- niechęć do nowych wydarzeń/działań
- bóle brzucha/głowy/inne
- problemy ze snem
- zmiana nawyków żywieniowych

Co można zrobić:

- nie ignoruj
- obserwuj (w skupieniu)
- zapisuj (lub zachęć dziecko do prowadzenia dziennika emocji jako rysunki/tekst)
- rozmawiaj (pytaj, słuchaj, zachęcaj do rozmowy, pomóż nazywać, dziel się swoimi emocjami)
- towarzysz (ze zrozumieniem/troską i empatią)
- wspieraj (nie porównuj, doceniaj wysiłki)
- działaj (proponuj, aktywizuj, włączaj, wprowadź relaksację, buduj historię i tradycję rodzinną)
- daj dziecku poczucie bezpieczeństwa (przestrzeni i zaufania)



Podstawowe emocje u dzieci

Gdy dziecko się złości:

- daj mu przestrzeń
- pomóż nazwać i zrozumieć emocje
- okaż zrozumienie i uznaj jego emocje
- ułatw wyrażanie emocji (rysunek, ruch, gest, oddech)
- ustal granice/swoje oczekiwania

Oddech w sytuacjach stresu i relaksacja (przykłady):

- dmuchanie na piórko (aby nie upadło)
- „rozganianie” dmuchaniem chmurek na niebie
- zabawa w balonik (dziecko nabiera nosem i wypuszcza powoli ustami powietrze)
- naśladowanie wiatru, szelestu liści, „rozciąganie” sylab
- wyliczanki na jednym oddechu
- słuchanie spokojnej muzyki lub odgłosów natury
- przeciąganie się i rytmiczne ruchy
- kojący spacer na łonie przyrody

- ↳ czytanie bajek wzbogaca
- ↳ uważność uczy empatii
- ↳ oddech przywraca pewność siebie
- ↳ ruch odblokowuje napięcia
- ↳ nazywanie emocji rozwija
- ↳ szacunek prowadzi do zrozumienia
- ↳ cierpliwości trzeba się uczyć
- ↳ dobre przykłady uruchamiają potencjał

Nie bój bać się za bardzo
Ani pójść o krok dalej
Niepokoje przeminają
Najważniejsza jest miłość



Miłość dla Ziemi, pokój dla świata
Radość dla serca, szacun dla brata



Pamiętajmy o dbaniu
o przyrodę w mieście
– potrzebujemy się
wzajemnie!



Ulotka powstała w ramach produkcji spektaklu „Trzy księżniczki na ziarnku piasku”.
Czytaj więcej na stronie Fundacji Pomysłodalnia: pomyslodalnia.pl

Producent spektaklu:

Fundacja
Pomysłodalnia

Partnerzy:



BIBLIOTEKA
RUMIA



TOWARZYSTWO
PRZYJACIÓŁ
SOPOTU

FUNDACJA ARTFORMACJA 22
MUSIC · THEATRE · ART

Dofinansowano:



RUMIA
naturalnie pomysłowa



Dofinansowano
ze środków
Miasta Sopotu

Zrealizowano przy
pomocy finansowej
Województwa Pomorskiego



WOJEWÓDZTWO
POMORSKIE

Lista książek o emocjach u dzieci:

- E. McLaughlin „Kiedy nie możemy się przytulić”
- A. Llenas „Kolorowy potwór: doktor od emocji”
- C. Doerrfeld „A królik słuchał”
- L. Brankłović „Hotel dla uczuć”
- S. Philip „Naprawdę chcę krzyknąć!”
- A. Stążka-Gawrysiak „Self-reg. Opowieści dla dzieci o tym, jak działać, gdy emocje biorą górę”
- F. Brooks „Wszystko o emocjach”
- T. Oziewicz „Co lubią uczucia?”
- K. Kozłowska „Feluś i Gucio poznają emocje”
- O. Lallemand „O wilku, który miał humory”
- E. Eland „Kiedy nadchodzi smutek”
- A. Olejarczyk „Uwierz w siebie”
- C. Dolz „Brak prądu”
- S. Lang „Szym Pansik ma dobry humor”
- A. Królak „Czujemisie”
- R. Bright „Przytulozaur”
- M. Pietrzyk „Straszny sen słonia”
- A. Steffensmeier „Krowa Matylda się nudzi”
- E.E. Schmitt „O kotku, który bał się wszystkiego”
- S. Isern „Uzuciometr inspektora krokodyla”
- B. Janiszewski „Emocje: to, o czym dorośli ci nie mówią”
- S. Stopek „Głowa do góry! Uczę się radzić sobie z trudnościami”
- A. Saar „Mati i ostatni kawałek ciasta”
- Z. Stanecka „Basia i granice”
- M. Boćko-Mysiorska „Tosia i Julek uczą się dzielić”
- G. Dulier „Sam i Watson przeganiają gniew”
- E. Młodnicka „Odwagi, Pinku!”
- K. Cannon „Przepis na miłość”
- M. Evans „Wybuchowe życie Klary”
- M. Menéndez-Ponte „Księga emocji”
- R. Klimczak „Nudzimisie”



Dodatkowo: Emocje: gra planszowa / opracowanie gry i konsultacja psychologiczna Olga Mroczek; ilustracje Anna Cywińska; pomysł i zasady gry: Julia Pogorzelska.