

Fundacja



wsparcie
na
starcie

MAŁY CZŁOWIEK, DUŻY CZŁOWIEK – WIELKIE EMOCJE

opracowanie: Justyna Stolarczyk-Jakubowska



MAŁY CZŁOWIEK, DUŻY CZŁOWIEK – WIELKIE EMOCJE

Kilka słów o inteligencji emocjonalnej...

Inteligencję emocjonalną [EQ] definiuje się jako "umiejętność właściwej percepcji, oceny i wyrażania emocji, umiejętność dostępu do uczuć, zdolność do ich generowania w momentach, gdy mogą wspomóc myślenie, umiejętność rozumienia emocji i zrozumienie wiedzy emocjonalnej oraz umiejętność regulowania emocji tak by wspomagać rozwój emocjonalny i intelektualny" (Mayer, Salovey, 1999, s.34).

Według Golemana komponentami inteligencji emocjonalnej są:

- samoświadomość
- panowanie nad emocjami
- empatia
- umiejętność układania sobie relacji z innymi (Goleman, 1999, s. 440).

Dlaczego warto ją rozwijać?

Jak wskazuje na to sama definicja – poziom inteligencji emocjonalnej warunkuje wykorzystanie naszych zdolności intelektualnych, poznawczych i społecznych.

Wysoki poziom tej inteligencji sprawia, że jesteśmy bardziej zadowoleni z życia, skuteczniej działamy, łatwiej radzimy sobie w trudnych sytuacjach, potrafimy lepiej rozumieć innych i stwarzać klimat do pracy zespołowej; oprócz tego jesteśmy świadomi mechanizmów wyrażania i manifestowania emocji, potrafimy wyczuć, gdy ktoś próbuje manipulować emocjami lub je fałszować (Dyrda, 2004, s. 33).

Co się dzieje, gdy inteligencja emocjonalna nie jest rozwijana?

Zaniedbana inteligencja emocjonalna może skutkować poczuciem niezrozumienia, zagubienia w otaczającej rzeczywistości, wrażeniem nudy, jałowości życia, nadmiernym pobudzeniem emocjonalnym.

Deficyty w tej sferze mogą przejawiać się w obsesyjnym wykonywaniu czynności (przejadanie się, pedantyzm, zakupoholizm, pracoholizm), ale też w agresji, zaburzeniach koncentracji, izolowaniu się, depresji, uzależnieniach, chorobach somatycznych etc. (Dyrda, 2004, s. 33).

Wszechstronny rozwój dzieci oraz ich pomyślność w dorosłym życiu leżą na sercu zarówno rodzicom, jak i nauczycielom czy terapeutom. Trening EQ dzieci dobrze zacząć od kształtowania świadomości własnego ciała, wczuwania się w swoje stany, nauki akceptacji i kontroli uczuć; dalszym etapem będzie próba znalezienia równowagi między uczuciami a myśleniem (Niemczycka, Santorski, 1999).

Na powyższy trening nigdy nie jest za późno... Warto też, aby każdy zaczął od siebie :)

Zacznijmy od siebie...

Kimkolwiek jesteś :) Rodzicem czy terapeutą, nauczycielem, wychowawcą, a może pełnisz dwie z tych szaczktych funkcji naraz – mierzysz się nie tylko z emocjami "małego człowieka", ale też ze swoimi...

Nauka rozpoznawania własnych uczuć, nazywania ich i dzielenia się nimi to proces.

Proces, który warto zacząć od siebie. Oczywiście oczywistością jest, że uczymy się przez naśladowanie. W celu ułatwienia naszym dzieciom i podopiecznym rozpoznawania i mierzenia się z własnymi emocjami, ale też dla własnej higieny życia psychicznego i pracy, warto podjąć wysiłek konfrontowania się ze swoimi uczuciami.

Dlaczego warto podjąć taką pracę nad sobą?

Instrukcja bezpieczeństwa w samolocie w sytuacji awarii czy innych nieprzewidzianych wydarzeń, gdy niezbędne będzie użycie maski tlenowej wskazuje: maski tlenowej najpierw używa opiekun dziecka, następnie podaje tlen dziecku.

Dlaczego?

Dlatego, że musimy być zdolni ratować i zaopiekować się naszymi dziećmi...

Zadbajmy zatem o siebie i źródło naszej wewnętrznej energii i motywacji – o emocje i uczucia. Rodzice i opiekunowie dzieci, osób z niepełnosprawnością to cisi bohaterowie dokonujący wielkich rzeczy na co dzień, często niedoceniani w swym trudzie, ale też osoby, które łatwo rezygnują ze swoich potrzeb na rzecz innych. Co z tym związane, rzadziej też konfrontujące się ze swymi emocjami.

Emocje mają to do siebie, że niewyrażane kumulują się... Bywa, że wybuchają i dajemy im wyraz w najmniej oczekiwanych momentach. Zmęczeni, oczekujemy okruców docenienia, przeziębieni łakniemy troski ze strony innych. W takich momentach czasem dajemy wyraz swojemu żalowi, smutkowi, złości, rozczarowaniu. A że kumulowały się one w nas przez dłuższy czas – wyrażamy je czasem w słowach o podwójnej mocy... Dobrze, gdy wyrażamy, bo gdy nie – drążą nasze wnętrze w postaci depresyjnego robala, pozbawiającego nas systematycznie sił, optymizmu, nadziei.

Rozpoznawanie emocji to proces. Zacznijmy więc od małych kroków i prób.

Obserwuj siebie i swoje ciało

* Tu: istnieje duże prawdopodobieństwo, że przed rozpoczęciem tych obserwacji jak mantrę powinnaś / powinieneś powtarzać sobie, że *jestem ważny, warty pochylenia się nad sobą, warty uważności i troski, takiej samej, jaką daję innym.*

****** Po co? Bo jesteś ważny i wart troski! Gdy nie możesz liczyć na uznanie lub troskę ze strony innych – zdobądź się na wysiłek, aby samemu się sobą pod tym względem zaopiekować. W przypadku, gdy jesteś „niezwyciężonym bohaterem”, może bardziej zmotywuje Cię zawarty wyżej przykład o samolocie :) Jedno drugiego nie wyklucza...

******* Korzyści: osoby świadome swoich stanów emocjonalnych są pozytywnie nastawione do wyzwań i potrafią podejmować adekwatne i trafne decyzje; uwzględniają okoliczności i swój stan – dają sobie czas, mierzą siły na zamiary, są bardziej produktywne.

Rozmyślaj o sytuacjach, które miały miejsce i o tym, jakie uczucia w Tobie wywołały

* Tu: Istotne będzie uwzględnienie swoich potrzeb i tego co się z Tobą dzieje, gdy nie są zaspokojone (deprywacja).

Oto kilka przykładów deprywacji potrzeb. Pomyśl, jakie emocje mogą być z nimi związane:

- *Podczas zakupów w sklepie Twoje dziecko zaczyna krzyczeć, tupać, uciekać itd. Przechodząca obok kobieta wyraża swoją dezaprobatę wobec Twoich metod wychowawczych (potrzeba zrozumienia; emocje:)*
- *Po ciężkiej nocy, podczas której dziecko budziło Cię wielokrotnie, wstajesz rano (potrzeba snu i odpoczynku; emocje: ...)*
- *Umówiłaś się z mężem, że będziesz miała dzisiejsze popołudnie dla siebie. Jesteś gotowa do wyjścia "na miasto", gdy dostajesz telefon, że mąż zostaje w pracy do wieczora (potrzeba stanowienia o samym sobie, szacunku; emocje: ...).*

Nazywaj emocje, w chwili gdy się pojawiają, gdy jesteś pod ich wpływem; staraj się ich nie odpychać, nie zaprzeczaj im, gdy są niewygodne

* Tu: Dzieci i bywa, że nawet dorośli, pytani czy złość jest zła w większości odpowiadają, że tak. Dlaczego? W wyniku zakodowanych przez otoczenie informacji i mylenia samego uczucia z niepożądanymi zachowaniami wynikającymi ze złości. Złość jest ważna, służy naszej ochronie, informuje o zagrożeniu i przekroczeniu naszych granic. Co może być zatem złe? To, jak złość wyrażamy, zachowania, które w afekcie podejmujemy i skutek których krzywdzimy innych. Nie krzywdzę innych jednak, gdy mówię im, że jestem teraz zdenerwowana, czy zdenerwowany (i np. chciałabym przełożyć rozmowę na później albo chwilę pobyc sama / sam). Czy można mówić do dzieci o swojej złości? Tak. Należy jednak zadbać, aby wiedziały, że ich konkretne zachowanie, a nie one same nas zdenerwowały.

Podobnie ma się rzecz ze smutkiem. Wierzmy, że inni nie będą chcieli z nami przebywać, bo jesteśmy smutni. Smutek się kumuluje i potęguje przez dodatkowe poczucie osamotnienia w trudnej dla nas sytuacji. Jeśli nie mamy depresji, kontakt z drugim człowiekiem i podzielenie się swoimi obawami i smutkami zazwyczaj skutkuje przynajmniej ulgą.

Justyna Stolarczyk – Jakubowska „Mały człowiek, duży człowiek – wielkie emocje”

Łatwiej będzie zrozumieć nam nasze reakcje, planować dzień, stawiać czoła codziennym wyzwaniom, gdy będziemy regularnie dokonywać analizy wydarzeń oraz emocji, jakie w nas wywołały. Samoświadomość w tym zakresie pozwoli też na pochylenie się i zadbanie o bardzo ważną osobę – o siebie samego.

Propozycje aktywności, zwyczajów i zabaw sprzyjających poznawaniu, wyrażaniu i dzieleniu się emocjami...

Zadbaliśmy o siebie i własne emocje, jesteśmy w procesie ich rozpoznawania i nazywania. Świat się kręci, nie staje w miejscu, więc zmuszeni jesteśmy to robić w tzw. międzyczasie, który dla wielu rodziców nie istnieje.

Czas, uwaga i rozmowa to czynniki niezbędne. Tak niewiele i aż tak wiele w dzisiejszym zabieganym świecie.

Jeśli dziecko jest małe możemy pomagać mu zrozumieć, co czuje. Kiedy widzimy, że wzbiera w nim jakaś emocja, wyjaśnijmy co się zdarzyło i dlaczego się tak czuje ("Długo czekałeś na deser. Pewnie jesteś głodny i trochę rozłoszczony..."/ "Nigdy nie widziałeś takiego dużego psa. Widzę, że się przestraszyłeś..."). W ten sposób nadajemy nazwę konkretnym przeżyciom, ale też okazujemy zainteresowanie i dajemy wsparcie.

Wielu niekomfortowych sytuacji uniknąć się nie da, bywa że trzeba poczekać, ponudzić się lub że zaskoczą nas jakieś nieprzewidziane zdarzenia. Możemy jednak w każdej z tych sytuacji dać znać, że jesteśmy przy dziecku i je rozumiemy – nawet jeśli sami sprowokowaliśmy potencjalnie trudną dla niego sytuację (przez natłok obowiązków, odwoływanie się do zasad czy wyciąganie konsekwencji).

Znajdźmy czas na wspólną zabawę, aktywności, zwyczaje, podczas których zarówno my, jak i "mały człowiek" będziemy mieli okazję do przyglądania się sobie, osvajania się z emocjami.

Oto kilka propozycji:

Zabawy kształtujące świadomość własnego ciała

- masażyki (z uciskiem, fakturami), baraszkowanie, przytulanki (np. w trakcie zabiegów pielęgnacyjnych),
- elementy metody Ruchu Rozwijającego Sherborne: *wirowanki, bujanki, karuzele, rolowanie na nogach dorosłego, wożenie na kocu (w pozycji na brzuchu, na plecach), wożenie w uchwycie za kostki nóg, nadgarstki u rąk, zawijanie w koc etc.* Bardzo ważne jest

stworzenie atmosfery bezpieczeństwa oraz uważna obserwacja reakcji dziecka,

- malowanie na plecach, dłoniach,
- przebieranki (np. do roli w teatryku domowym, ale też do zabaw tematycznych),
- tory przeszkód (układane ze sprzętów domowych, poduszek, puf, koców, etc.): chodzenie pod, na, po.

Muzyka i emocje

Wybierz kilka utworów o radosnym, smutnym, dynamicznym nastroju. Słuchajcie tej muzyki, tańczcie przy niej, wymyślajcie historie, pytaj dziecko, który utwór mu się najbardziej podoba. Można połączyć tę zabawę ze strojeniem min do lustra. Można też zaproponować podróże na różne wyspy, gdzie ludzie poruszają się w określony sposób z powodu tego, co czują: na wyspie radości – podskakują, klaszczą w ręce, kręcą się w kółko, łapią za ręce; na wyspie smutku – snują się powoli z opuszczonymi głowami, co jakiś czas wzdychając lub ocierając łzy, na wyspie strachu – starają się chodzić cichutko, jak myszki, co jakiś czas wykrzykując "Oj!", "Aaa!", na wyspie złości – tupią głośno, zaciskają pięści, czasem nawet warczą....

Miny i minki

Zabawa, którą można przeprowadzić w parze siedząc z dzieckiem na przeciwko siebie lub razem przed lustrem. Miny można modelować, pokazywać samemu i prosić dziecko o ich powtórzenie lub skorzystać z wycinków gazet lub gotowych kart emocji. To też dobry czas na robienie śmiesznych min i rodzinne "wygłupy".

Kolory emocji

W tej zabawie jest dużo miejsca na swobodę i własne pomysły, można wyciąć różne kształty, można odrysować dłoń dziecka lub całe dziecko :) Jakikolwiek szablon czy kontur wybierzemy możemy go wypełnić kolorami. Chwilkę poświęćmy na rozmowę o samopoczuciu: jakie kolory pasują do aktualnego nastroju dziecka (spróbujmy, nie wahajmy się; na początku dziecko i tak będzie wybierało swoje ulubione kolory, ale po jakimś czasie nada im znaczenie). Można dołączyć do tej aktywności podkład muzyczny. Dla małych dzieci przygotujmy duuuży format papieru. To też świetna okazja do testowania różnych materiałów plastycznych: kredek, farb, farb do malowania palcami, piórek i faktur kolorowych do przyklejania; szerokich i wąskich pędzli, kredek tradycyjnych (grubych, trójkątnych), w kształcie kulek dla najmłodszych, pasteli tłustych, flamastrów itd.

Kolorowe twarze

Wypełnianie kolorem szablonu twarzy z wcześniej wyrysowaną miną; kolor dobiera się na podstawie własnego skojarzenia (*złość/ radość/ strach/ smutek dla mnie ma kolor...*); dorosły

może w tym czasie kolorować swój szablon twarzy i opowiadać dlaczego wybrany kolor kojarzy mu się z tą emocją – uważajmy, aby nie sugerować dziecku wyboru barwy.

Rytm emocji (Ellison, Barnett, 2011, s. 65)

Zabawa, która podobna jest trochę do podróży na wyspy emocji (patrz wyżej: Muzyka i emocje), może być jej kontynuacją, tyle że tutaj sami tworzymy muzykę, a raczej uzyskujemy dźwięki i nadajemy im rytm, tempo. Instrumenty *homemade*: przydadzą się balony, piłki, garnki, pokrywki i łyżki, gazety, grzechotki z pojemników (wypełniamy puste pojemniki np. puszki materiałami sypkimi: grochem, ryżem, solą itp.). Możemy próbować rytm danej emocji grać na jednym, wybranym instrumencie, ale możemy też poszukiwać wśród całego zestawu instrumentów, które dźwięki i jaki rytm najbardziej do niej pasują.

Pamiętnik dobrych chwil (Ellison, Barnett, 2011, s. 1)

Pamiętnik mogą stanowić luźne kartki zbierane i wpinane do teczki lub album, w którym będzie można rysować, pisać, do którego można będzie wklejać zdjęcia, pamiątkowe bilety, inne przedmioty. Każdego dnia lub tygodnia poświęćmy chwilę na wspomnienia dobrych chwil i wydarzeń. Możemy je zapisać, dzieci mogą zrobić do nich ilustracje, można wkleić zdjęcie, bilet itp. Dla każdego to prawdopodobnie będzie coś innego (wycieczka, odwiedziny babci, zabawa w piaskownicy, ulubiony posiłek, czas z mamą/tatą i przytulanki, miłe słowo, ciepły uśmiech) – warto celebrować te momenty i je utrzymywać. Tworzenie albumu, oglądanie go jest doskonałą okazją do wspomniania i uczenia pozytywnego myślenia. Jeśli tworzyliśmy album dla naszego maleństwa, w którym zarchiwizowaliśmy zdjęcia tuż po narodzinach, zapiski o pierwszym uśmiechu, słowie, kroku, to powyższy pamiętnik może stanowić jego kontynuację.

Dłonie pełne zalet (Ellison, Barnett, 2011, s. 2)

Jeśli dziecko potrafi pisać, prosimy je o odrysowanie rączki i wpisanie w jej kontur swoich zalet, mocnych stron, umiejętności; następnie odrysowujemy drugą dłoń i wysyłamy dziecko na misję: niech poprosi tatę, babcię, panią w szkole/ przedszkolu, opiekunkę, aby dopełnili kontur drugiej rączki zaletami, które oni widzą w dziecku. Wytnijcie kontury i powieście je w widocznym miejscu (w pokoju dziecka lub tam, gdzie najczęściej przebywacie). Jeśli dziecko nie potrafi jeszcze pisać może uzupełnić rączkę swoimi ulubionymi kolorami. Możecie, za jego zgodą, sami wpisać zalety – zarówno te dyktowane przez dziecko, jak i te, które sami zauważacie. Wyeksponujecie to dzieło w widocznym miejscu mieszkania. W chwilach zwątpień przypominajcie dziecku, jak wiele już potrafi, dopisujcie kolejne umiejętności.

Chwalenie za konkrety, przyznawanie medali (Ellison, Barnett, 2011, s. 5)

Kto nie chciałby być doceniony?! Każdy z nas na miarę swoich możliwości osiąga różne sukcesy. "Mały człowiek" też i to wiele w ciągu dnia. Chwalenie za konkretne osiągnięcia, za wysiłek włożony w jakąś czynność, staranie się pomaga kształtować zrównoważoną samoocenę i pewność siebie. Utrwaleniem wypowiedzianych przez nas pochwał może być medal, dyplom lub jakaś odznaka za konkretną umiejętność (ścielenie łóżka, dokładne mycie zębów, zjedzenie całej zupy, pokonywanie przeszkód, śpiewanie, mówienie *dzień dobry* sąsiadom itd.). Jeśli istnieje taka możliwość znajdziemy miejsce na powyższe medale, tak aby można też było o nich mówić przy gościach (w obecności dziecka). Medale i pochwały należą się szczególnie gdy wiemy, że dziecko osiąga coś mimo ograniczonych umiejętności lub jawnej niechęci do podejmowanego działania.

Domowy teatr

Domowy teatr to świetna okazja do uczenia obrazowania emocji, ale też do nabierania pewności siebie, pokazywania swoich talentów i oczywiście do dobrej zabawy :) Wybierzcie miejsce na scenę, zorganizujcie miejsce dla publiczności, zróbcie zaproszenia, bilety. Zachęcajcie dzieci do przedstawiania różnych historii, pokazywania tego, co potrafią robić dobrze, udawania różnych postaci i zwierząt. Na początku może trzeba będzie zamodelować, jak takie wystąpienie mogłoby wyglądać – zaprosz dziecko i usadź je w części dla widowni, przedstaw coś (może to być coś śmiesznego na przełamanie lodów, np. upadki a *la clown* ;), a potem zachęć dziecko żeby też coś przedstawiło. Tematyka przedstawień dowolna: jeśli chcemy działać w kontekście emocji – mogą to być „emocjonalne zagadki” dla widowni (*Jaką emocję pokazuję?*). W wersji trudniejszej zagadek możemy przedstawić niespójność emocjonalną – zachowanie jest typowe dla danej emocji (np. smutku), ale słownie deklarujemy: *Zobaczcie jaki jestem szczęśliwy!* Zadaniem dzieci jest wychwycić niespójność. Pamiętajmy o zamienianiu się z dziećmi rolami aktorów i publiczności – teatr potrafi wciągnąć ;)

Poranny doping (Ellison, Barnett, 2011, s. 11)

Coś dla dorosłych i dla dzieci. Pomysł utrzymujący ciepłą atmosferę w domu, nawet gdy jesteśmy poza nim. Pomyślmy o jakimś miłym wydarzeniu, fajnym zachowaniu naszego dziecka z poprzedniego dnia. Zilustrujmy je i napiszmy "dziękuję". Takie podziękowanie może być miłą niespodzianką przy śniadaniu w domu lub odkryciem w śniadaniówce dziecka. W liścikach mogą też znaleźć się serca, śmieszne rysunki, słowa otuchy, wyznania miłości...

Piosenka o mnie (Ellison, Barnett, 2011, s. 15)

Twórcza zabawa, która poprawi humor każdemu. Chodzi o to, aby ułożyć piosenkę o samym sobie, o dziecku. Melodia dowolna, może być zapożyczona ze znanych piosenek,

słowa prawie dowolne – raczej wystawiające nasze mocne strony :) Skomplikowanie utworu zależne od wieku dziecka. O maluszkach możemy śpiewać my, ale gdy tylko zauważymy właściwy moment, zachęcamy dziecko do tworzenia własnych piosenek o sobie. Sprawdzone pomysłem jest śpiewanie pochwał połączone z tańcem zwycięstwa (np. po sukcesie na toalecie, zjedzeniu całej porcji obiadu, pokonaniu schodów, udanej babce piaskowej itd.)

Możemy pomyśleć, że nasze dziecko jest za małe na pewne aktywności lub nie zrozumie ich sensu. Pewne z powyższych propozycji rzeczywiście będą lepiej sprawdzać się z dziećmi starszymi, mówiącymi. Kolory i muzyka, obrazy, zdjęcia to nośniki uniwersalne i odpowiednie dla dzieci w każdym wieku (jeśli dostosujemy je do możliwości percepcyjnych). Chwalenie za konkrety, uwiecznianie sukcesów to coś co warto robić niezależnie od wieku dziecka.

**Znać wasze dzieci najlepiej i na pewno wybierze odpowiedni sposób,
aby zatroszczyć się o ich emocje.**

Opracowanie:

mgr Justyna Stolarczyk-Jakubowska – pedagog specjalny, arteterapeutka.

Literatura:

1. Dyrda, B. (red.) (2004). *Rozwijanie twórczości i inteligencji emocjonalnej dzieci i młodzieży: poradnik dla wychowawców i nauczycieli*. Kraków : Wydawnictwo Impuls.
2. Ellison, S., Barnett, B. (2011). *365 pomysłów jak wychować wspaniałe dzieci*. Warszawa: Wydawnictwo W.A.B.
3. Goleman, D. (1999). *Inteligencja emocjonalna w praktyce*. Poznań: Media Rodzina of Poznań.
4. Górecka, M., Hanusz, J., Kucharska-Zygmunt, A., Zygmunt, A. (2008). *Zeszyty metodyczne nr 4. Wyjątkowe rodzicielstwo. Scenariusze zajęć warsztatowych dla rodziców dzieci niepełnosprawnych*. Warszawa: Wydawnictwo CMPPP.
5. Niemczycka, Katarzyna; Santorski, Jacek (2004). *Emocje, charaktery i... geny*. Warszawa: Jacek Santorski & Co.
6. Salovey, Peter; Sluyter, David J. (red.) (1999). *Rozwój emocjonalny a inteligencja emocjonalna : problemy edukacyjne*. Poznań: Dom Wydawniczy „Rebis”.

Fundacja WSPARCIE NA STARCIE

Praca z rodziną
Profilaktyka zaburzeń rozwojowych
Wczesna interwencja terapeutyczna
Wczesne wspomaganie rozwoju

www.wsparcienastarcie.org
www.facebook.com/wsparcienastarcie/
fundacja@wsparcienastarcie.org
+48 790 205 235

Fundacja



Wsparcie
na
starcie