

DRODZY RODZICE **" PRZYTULCIE SWOJE DZIECKO".**

Spędzając rodzinie wiele czasu, każdy z członków rodziny realizuje swoje obowiązki. Najwięcej z nich należy oczywiście do nas, osób dorosłych. Poza tak zwanym " prowadzeniem domu", wiele emocji, czasu i energii wydatkujemy także na prowadzenie edukacji dzieci (w formach przewidzianych przez szkołę czy przedszkole).

Naturalną sprawą jest, że w wielu codziennych skomplikowanych sytuacjach (pośpiech, zmęczenie, nadmiar obowiązków, obawa i lęk o przyszłość) towarzyszą silne negatywne emocje, które albo nas zniechęcają albo sprawiają, że trudno nam się zorganizować, bądź niestety powodują rozdrażnienie i złość kierowaną na innych członków rodziny.

Dla naszych dzieci jest to dodatkowy czynnik, który nie pomaga im zrozumieć tego, co się dzieje; wręcz przeciwnie - może powodować wzrost napięcia emocjonalnego, lęku i brak poczucia bezpieczeństwa. To my dorośli musimy łagodzić dziecięce emocje. Znajdźmy więc czas, aby je " przytulić" w sensie dosłownym i przenośnym.

Jednym ze sposobów by to uczynić jest czytanie dzieciom bajek terapeutycznych (krótkich, dostosowanych do wieku), wzbogacone rozmową z dzieckiem na temat ich treści. Na dobry początek bajka terapeutyczna

Poczytaj mi mamo...

Poczytaj mi tato...

Bajka terapeutyczna - „O dwóch ołówkach"

Temat: przyjaźń. Cel: uświadomienie potrzeby przyjaźni, bezinteresownej chęci pomagania, budowanie zaufania, lojalności, stymulacja empatii (współczucia).

W pewnym piórniku leżały równo ułożone ołówki. Były kolorowe, tylko jeden był zwykły, szary. Tuż obok niego znajdował się wspaniały ołówek dwukolorowy: czerwono - niebieski. Ołówki zawsze przebywały razem, czy to leżąc obok siebie w piórniku, czy ścigając się i kreśląc wzory na papierze. Szary rysował kontury, a dwukolorowy wypełniał je barwami. Bardzo lubiły się tak razem bawić. Inne kolorowe chciały przyjaźnić się z dwukolorowym, ale on wolał szary i z nim spędzał czas. -Co to za zwyczaj - szeptały oburzone - że dwukolorowy przyjaźni się z takim zwyczajnym! To nie wypada, nie wypada - powtarzały. Ale dwukolorowy nie słuchał tego gadania, szarak zresztą też. Obydwa przecież bardzo się lubiły. Aż pewnego dnia wydarzyło się straszne nieszczęście; dwukolorowemu złamały się grafity. -Będzie do wyrzucenia, do wyrzucenia - szeptały ołówki, z satysfakcją przekazując sobie tę wieść. Dwukolorowy bardzo się zasmucił, szarak jeszcze bardziej. - Jak mu pomóc, co zrobić - pytał sam siebie. - Nie, nie pozwolę, by taki wspaniały ołówek, który jeszcze może tyle pięknych rzeczy narysować, został wyrzucony. Wziął przyjaciela na plecy i pomaszerował szukać lekarza ołówków. Przyjaciele długo szukali pomocy. Szary ołówek był już bardzo zmęczony, co chwilę odpoczywał, ale nie ustawał w poszukiwaniach. Nareszcie znalazły bardzo starą Temperówkę. -Spróbuję wam pomóc - rzekła i bardzo ostrożnie zabrała się do pracy. Delikatnie, by nie spowodować zniszczeń, skrobała, przycinała i w końcu zatemperowała. -Uf, już po zabiegu - powiedziała. - Udało się, jesteś wprawdzie krótszy, ale dalej pięknie możesz rysować, co tylko zechcesz. -Naprawdę? - spytał z niedowierzaniem dwukolorowy. -Pomogłam tobie, ale największą przysługę oddał ci twój przyjaciel - Szary Ołówek. -E tam - powiedział Szarak zawstydzony tą pochwałą. - My jesteśmy prawdziwi przyjaciele, on nie zdradził naszej przyjaźni dla innych, kolorowych, więc ja... Tutaj zaczął się jękać bardzo wzruszony. Dwukolorowy nic nie powiedział, tylko przytulił się do niego. Wrócili razem do piórnika, by odpocząć po przeżyciach, a nazajutrz znowu rysowały razem. **Koniec.**

Inną formą łagodzenia emocji dziecka są zabawy edukacyjne rozwijające koncentrację uwagi, wrażliwość na wybrane bodźce, wyobraźnię, gotowość do rozmowy, itd.

Proponuję kilka z nich:

1. Cel- budzenie zaufania, rozwój świadomości.

- siadamy na dywanie

- każdy z uczestników kończy zdanie: "Najmilszą rzeczą jaka wydarzyła się dzisiaj jest"

Należy podkreślić, że może to być " duża sprawa, ale również małą przyjemność (uśmiech kogoś ważnego).

2. Cel - koncentracja uwagi, budowanie zaufania.

- tworzymy pary, stojąc jeden za drugim

- osoba stojąca z przodu zamyka oczy

- osoba prowadząca " ślepcą" -przy pomocy rąk i bez słów, tak oprowadza podopiecznego po pomieszczeniu, by poznał jak najwięcej szczegółów. Po pewnym czasie zamieniamy się rolami. Na koniec siadamy na dywanie i kolejno opowiadamy o tym, co czuliśmy w trakcie zabawy.

3. Cel - koncentracja uwagi, ruch, improwizacja.

- każdy z uczestników staje się zabawką, która się porusza do póki jest nakręcona (rodzaj ruchu dowolny, wybrany przez uczestnika)

- początek i koniec ruchu powinien być wyraźnie zaznaczony (np: fragmentem muzycznym, klaskaniem, wystukiwaniem rytmu).

4. Cel- koncentracja uwagi, świadomość ruchu.

- uczestnicy(sami lub z kimś) próbują za pomocą ruchu przedstawić różne sytuacje, np:

- przechodzenie przez strumyk po kamieniach
- rzucanie piłki
- chodzenie po oblodzonej ścieżce
- wspinanie się na stromą górę
- niesienie tacy ze szklankami napełnionymi wodą.

5. Cel- koncentracja uwagi, uwrażliwienie na dotyk .

- siadamy na dywanie

- uczestnicy odpowiadają na pytanie: Co czułeś gdy?

- dotykamy gładkim materiałem
- dotykamy kawałkiem zimnego materiału (metal, mrożonka)
- pocieramy szczotką do rąk
- dotykamy czymś miękkim (wacik, piórko)
- uczestnicy mogą na zakończenie powiedzieć, który dotyk był dla nich miły a który nieprzyjemny.

Powyzsze propozycje mogą sluzyc milej rodzinnej zabawie.

Poznań; 8. 04. 2020r
Psycholog
Danuta Misiuda.