

Szanowni Rodzice!

Poniżej przedstawiam kilka prostych sposobów pomagających kształtować inteligencję emocjonalną u dzieci i młodzieży.

Rozpoznawanie i nazywanie emocji

- Nazywanie uczuć – z twardego kartonu kreślimy dwustronne lizaki z symbolami emocji. Za ich pomocą będzie można komentować różnorodne sytuacje z dnia codziennego czy doświadczane emocje i uczucia. Stanowić to może zachętę do rozmowy, na temat przeżywanych emocji i tego co się przed chwilą wydarzyło.
- Kiedy ktoś doświadcza złości, płacze albo zachowuje w sposób niepokojący można tę osobę poprosić o wybranie odpowiedniego obrazka z emocją, która odzwierciedla jego samopoczucie, jako wstęp do rozmowy.
- Rozpoznawanie miny/wyrazu twarzy – na oddzielnych kartkach można wydrukować symbole poszczególnych emocji z emocjami i dobierać np. podpis uczuć do symboli.
- Ćwiczenie: wyrażać ruchem, mimiką, gestami to jak się czujesz, gdy...
- Można ćwiczyć udzielanie odpowiedzi na pytania poprzez komunikat, taki jak: Jestem zły, kiedy..., Jestem wesoły, gdy..., Jestem smutny, kiedy..., Jestem wystraszony, gdy....
- "Kiedy czuję..., to w lustrze wyglądam tak" - oglądanie w lustrze swojego odbicia, pozwala skuteczniej nauczyć się rozpoznawać odczuwane emocje.
- Kalambury z uczuciami – osoba losuje kartonik z symbolem dowolnej emocji, odtwarza ją przed innymi – reszta zgaduje co to za emocja.
- Osoba losuje kartonik z narysowaną emotikoną i próbuje ją powtórzyć np. przed lustrem.
- Radzenie sobie ze strachem – rysowanie tego co wzbudza lęk i zamienienie tego w coś niegroźnego poprzez dorysowywanie różnych elementów.

Rozwijanie umiejętności radzenia sobie z emocjami

- Kodeks złości – opracowanie wspólnie z dzieckiem/nastolatkiem listy pozytywnych i negatywnych sposobów wyrażania złości (Co wolno? Czego nie wolno robić, jak akceptowanie wyrażać złość?).
- Opowiadania relaksacyjne przy muzyce – słuchanie opowiadań relaksacyjnych / terapeutycznych w spokojnym pomieszczeniu; wspólne czytanie.
- Jak uwolnić się od... (np. smutku, złości...)? – osoby wymyślają i wypowiadają własne sposoby na radzenie sobie z emocjami.
- Na pomoc – osoba mówi o sytuacji, w której wymaga pomocy. Pozostali domownicy odpowiadają, w jaki sposób mogą pomóc.

Rozwijanie empatii i zachowań akceptowanych społecznie

- Uczucia innych – dokończyć zdanie np.: Gdy świeci słońce, jestem..., ponieważ...; Gdy widzę kota, jestem... ponieważ...
- Niespodzianka – przygotowanie prostej niespodzianki dla domowników.
- Pudełko nieodpowiednich zachowań – „zawijątka” (z nazwą/obrazkiem nieakceptowanego zachowania) w czarnym kawałku papieru, zamyka się w pudełku.
- Komplementy – zadaniem jest powiedzieć coś miłego domownikom.

- Rzeźba i rzeźbiarz – zabawa w parach. Jedna osoba jest rzeźbiarzem a druga rzeźbą. „Rzeźba” poddaje się działaniom „rzeźbiarza”, który zgodnie z własną wizją ją kształtuje (z zachowaniem komfortu rzeźbionego).
- Plakat – wspólnie przygotowuje się plakat z pozytywnymi zachowaniami społecznymi. Nakleja się na plakat/rysunek/obrazki właściwych zachowań i umieszcza się w widocznym miejscu.

Pozdrawiam

P. Stachnik