

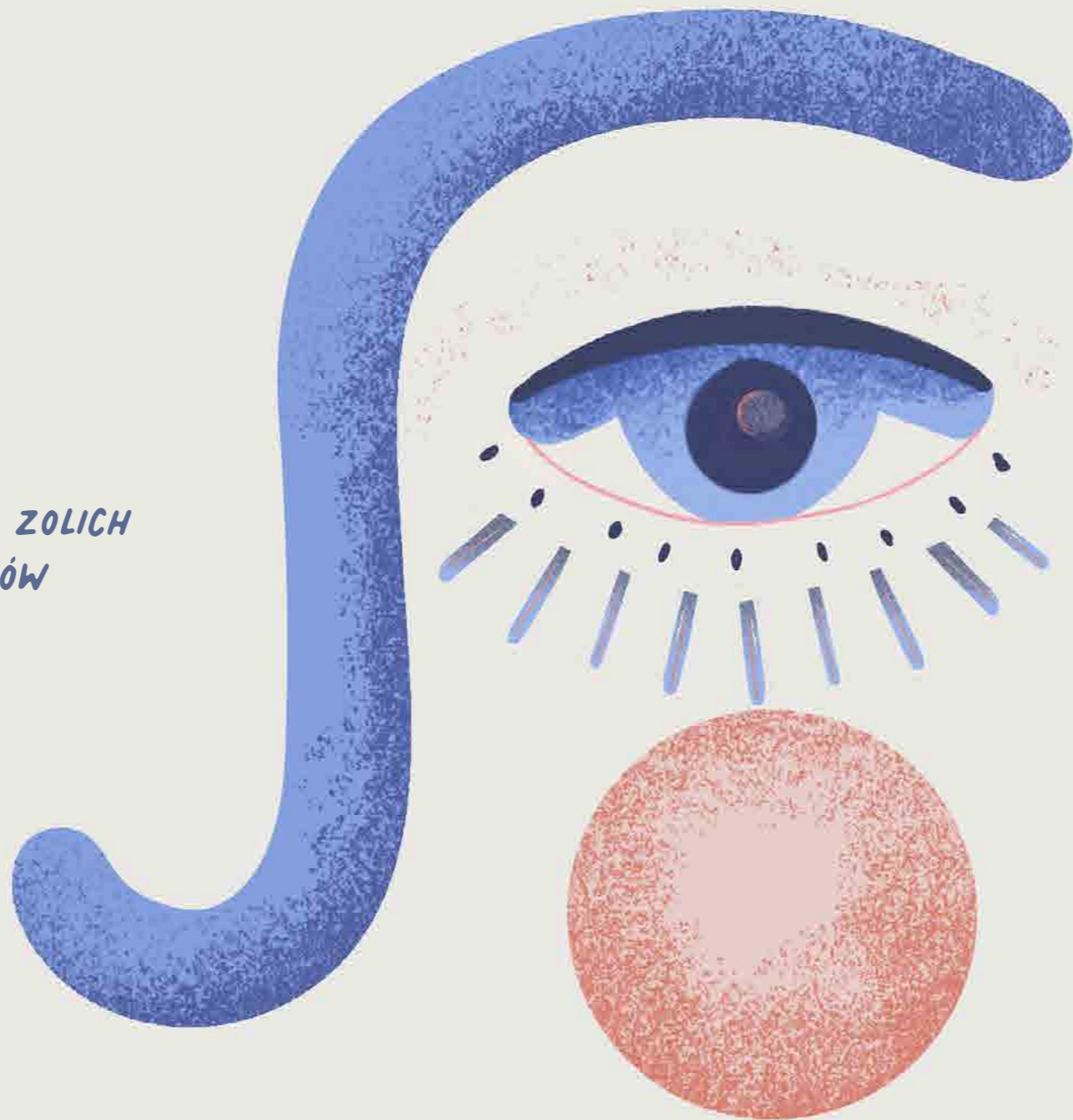


Och bura

NA TROPIE UCZUĆ

KATARZYNA ZOLICH
ALICJA JAKIMÓW

TEKST **KATARZYNA ZOLICH**
ILUSTRACJE **ALICJA JAKIMÓW**



Och bura

NA TROPIE UCZUĆ

Obrazkowy przewodnik dla dzieci.

Podręcznik dla rodziców.



**Koloruj, rysuj, baw się,
wycinaj i powieś na ścianie.**

Spis treści

- 6. Wstęp
- 8. Czego potrzebujesz jako rodzic?
- 10. Tobiasz i Lili
- 12. Co na nas wpływa? (plakat)
- 16. Jak czuć się dobrze?
- 18. Głodny bobas
- 20. Emocje i uczucia
- 22. Po co są emocje?
- 24. Wypuść emocje
- 28. Radość
- 30. Wstyd
- 32. Wstręt
- 34. Złość
- 36. Zdziwienie
- 38. Smutek
- 40. Strach
- 42. Po co są rodzice?
- 46. Emocjonalna prognoza pogody
- 48. Jak się czujesz? (plakat)
- 50. Mapa emocji (plakat)

Wstęp

Dla Rodzica

**Dla kogo jest ta książka,
jak ją czytać, jak używać.**



Codziennosc z dziećmi jest piękna i trudna zarazem. Szczególnie, gdy ich obecność manifestuje się głośno i intensywnie. Ich emocje potrafią zalać nas wysoką falą, a na pokładzie mamy zarówno siebie jak i swoje pociechy. Jesteśmy odpowiedzialni za utrzymanie się na powierzchni i akcje ratunkowe. Bo to od nas zależą będą sposoby, w jaki ci mali ludzie poradzą sobie na morzu jako dorośli.

Wierzimy, że jako rodzice mamy wszystkie zasoby, których potrzebujemy, żeby towarzyszyć dzieciom w ich emocjach. Jednak gdy jedno płacze, drugie smaruje po ścianie marchewką, kasza kipi, telefon dzwoni, a pralka właśnie wiruje to łatwo można o tym zapomnieć! Dlatego wymyśliłyśmy książkę-przypominajkę. Do drukowania i uzupełniania. Mamy nadzieję, że znajdzie miejsce u Was w domu: w ramce w dziecięcym pokoju czy na lodówce.

Ważne, aby pamiętać, że dzieci nie nauczą się radzić sobie z emocjami bez towarzyszącego im rodzica. Potrzebują dorosłego, który pomoże im pomieścić i nazwać to, co się z nimi dzieje.

Sytuacje, które opisujemy są często zaczerpnięte z naszego życia, a rozwiązania inspirowane metodą Self-Reg. Opowiadamy, w sposób obrazowy, o tym jak funkcjonujemy jako ludzie i jakie mogą być przyczyny naszych zachowań. To ważne, abyśmy integrowali sygnały z ciała z towarzyszącymi im myślami i uczuciami.

Emocje są reprezentowane przez zwierzątka. Dzieci mogą je odgrywać, wkładając i zdejmując maski zwierząt. To daje im możliwość nazywania i przyglądania się emocjom z dystansu. Dzięki maskom można też odgrywać sytuacje i proponować zachowania, które pomogą Wam radzić sobie w prawdziwym życiu.

Mapa emocji oraz emocjonalna prognoza pogody pomogą nawet maluchowi. Może wskazać paluszkami, co w danej chwili przeżywa. Jest szczególnie ważna dla wysoko wrażliwych dzieci i dorosłych.

Materiały można drukować, kolorować, przepisywać, a przede wszystkim dopisywać swoje pomysły.

A teraz zadbaj o siebie.

Czytając tę książkę:

Bądź otwarta/y. Daj sobie czas.

Wybieraj to, czego potrzebujesz.

Czego potrzebujesz jako rodzic?

Cierpliwości	Rozmowy	Bezpieczeństwa
Wolności	Wdzięczności	Wrażliwości
Zaufania	Wsparcia,	Intuicji
Spokoju	Pewności	Odpoczynku
Miłości	Przygody	Prawdy
Humoru	Wyzwania	Rozwoju
Czasu dla siebie	Balansu,	Szczerości
Czasu dla przyjaciół	Intymności	Wiary
Samotności	Wiedzy	Zdrowia
Akceptacji	Bliskości	...
Przyjaciół	Radości	



Zaznacz kolorem lub dopisz.

Jeśli chcesz, żeby
Twoje dziecko radziło
sobie z emocjami, sam/a
je poznaj.

Gdy znamy swoje potrzeby łatwiej nam podejmować decyzje
w trudnych sytuacjach.

Gdy dowiesz się, co dla Ciebie ważne lepiej zakomunikujesz to dziecku;
świadomie zadbasz o siebie i o nie. Nauczysz je słuchać siebie i swoich potrzeb.
Dodasz mu odwagi do bycia sobą i sięgania po szczęście. Będzie Ci łatwiej
zaakceptować i zrozumieć emocje swoje i dziecka.

Wspierając swoje dziecko używasz koregulacji. Dowiesz się o niej więcej
w rozdziale "Po co są rodzice". Będąc w kontakcie z nim i jego emocjami
pomagasz mu powrócić do stanu równowagi. Jeśli jednak sam/a przeżywasz
coś intensywnego lub zarażasz się nie będzie ci łatwo być wspierającym
towarzyszem.

Najpierw zadбай o siebie.

Słuchaj, akceptuj, nazywaj emocje,
które czujesz lub przeczuwasz.

Nazywanie zmniejsza
intensywność przeżyć!

Cześć, jestem
Tobiasz



Razem chodzimy
do przedszkola



A ja jestem
Lili

Lubimy przebierać
się za zwierzaki

Co na nas wpływa?

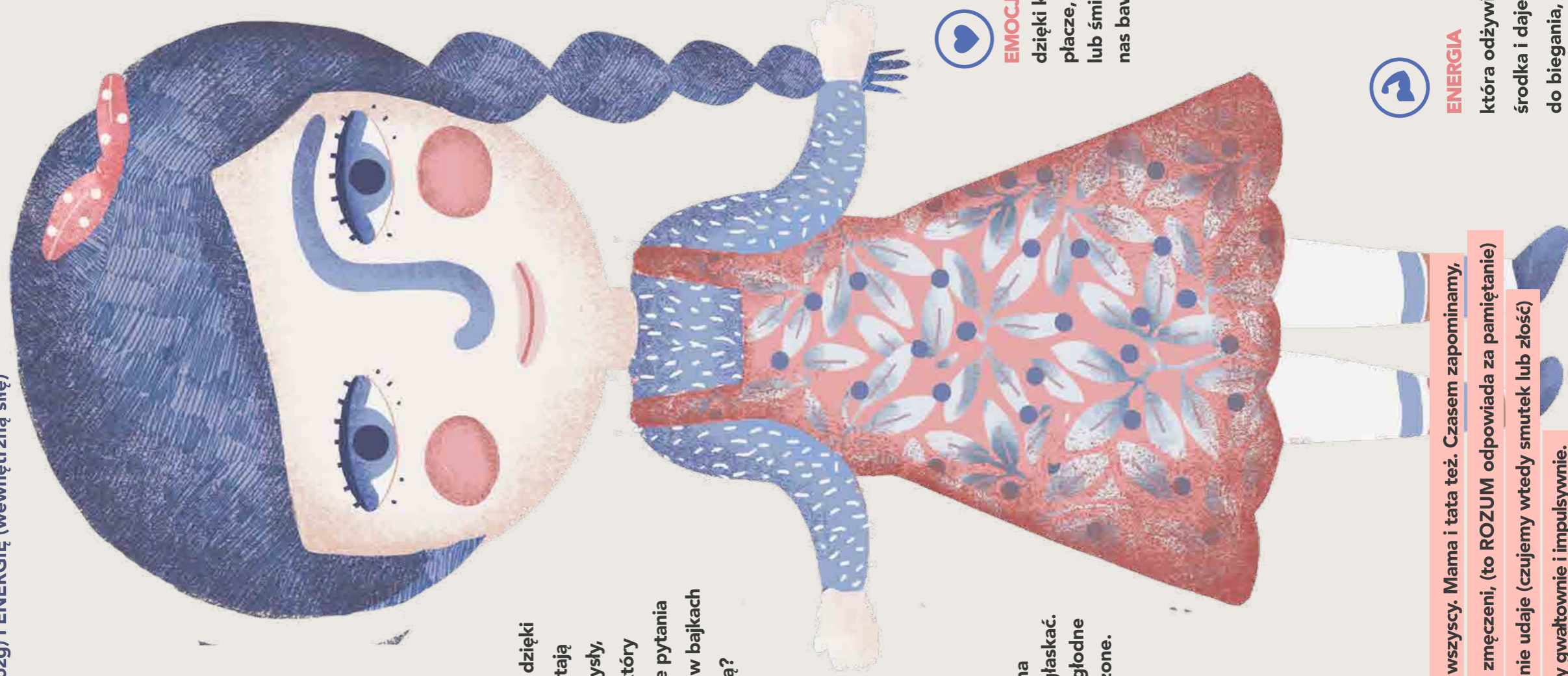
Każdy człowiek tak samo jak Lili i Tobisz posiada CIAŁO, EMOCJE (serce), ROZUM (mózg) i ENERGIĘ (wewnętrzną siłę)

To wszystko jest w NAS.

Popatrz na swoje ręce, to Twoje ciało.

W nim mieszczą się Twoje uczucia,

Twój rozum i Twoja siła.



ROZUM

czyli myślenie, dzięki któremu powstają najlepsze pomysły, rozwiązania i który zadaje ciekawe pytania - np. dlaczego w bajkach dzieci nie sikają?



CIAŁO

które można gilgotać i głaskać. Może być głodne albo zmęczone.



EMOCJE

dzięki którym się płacze, krzyczy lub śmieje, gdy coś nas bawi.

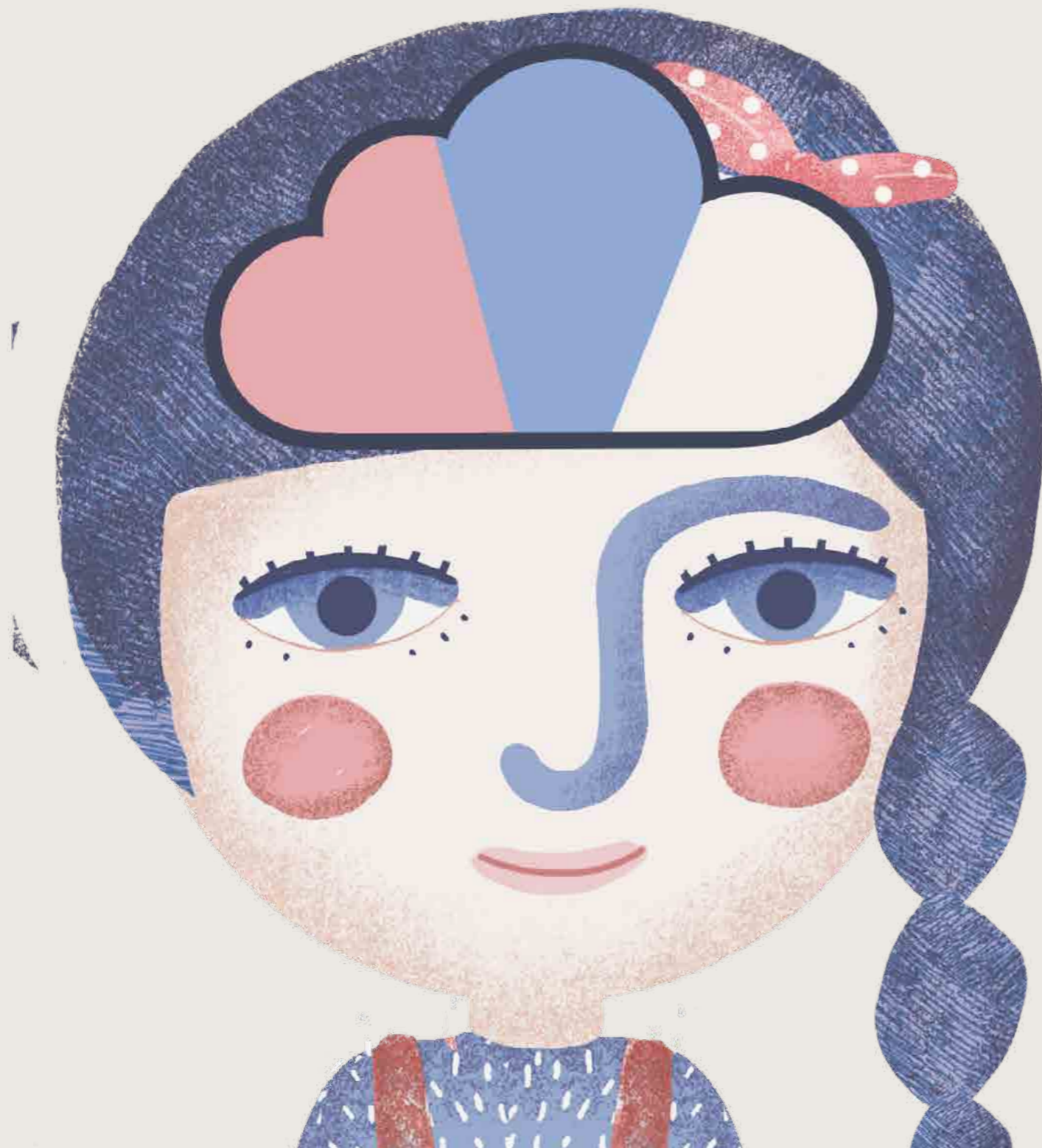


ENERGIA

Tak działają wszyscy. Mama i tata też. Czasem zapominamy, że jesteśmy zmęczeni, (to ROZUM odpowiada za pamiętanie) i jak coś się nie udaje (czujemy wtedy smutek lub złość) to reagujemy gwałtownie i impulsywnie.

ENERGIA

która odżywia nas od środka i daje nam siłę do biegania, myślenia i czucia.



Dla Rodzica

JAK TO DZIAŁA?

To, jak reagujemy jest wynikiem wspólnej pracy trójdzielnego mózgu. Gdy czujemy coś w ciele (np. ucisk w brzuchu) nerwy, za pomocą rdzenia kręgowego, szybko prowadzą informację do głowy. Tam zostawiają ją w pniu mózgu. Pień mózgu dba o zaspokojenie podstawowych potrzeb naszych ciał, a zatem o przeżycie.

Następnie przekazuje informację dalej (do układu limbicznego) do gadziego mózgu, tam, gdzie powstają emocje i reakcje: krzyk, śmiech, płacz.

Do tego momentu nasze ciało i emocje działają same. Dopiero kiedy otula je rozum (kora mózgowa) i łączy pracę całego mózgu, sygnałów z ciała i emocji, możemy nazywać i interpretować to, co się z nami dzieje.



Jak czuć się dobrze?

Aby czuć się dobrze powinniśmy karmić ciało, uczucia i głowę. Dzięki temu naładujemy się energią. Wszystko to jest przecież w Nas połączone.

Energia jest nam potrzebna jak paliwo w samochodzie. Samochód nie pojedzie bez benzyny czy prądu. Jak nam kończy się energia to jesteśmy zmęczeni i wszystko nas denerwuje albo smuci. Całe szczęście samochód można zatankować. Żeby odzyskać energię musimy nakarmić to miejsce, które się zmęczyło.



A czy człowieka można zatankować?

Jeśli burczy w brzuszku, najlepiej coś zjedz. Jeśli w sercu smutno, popłacz i przytul się. Jeśli głowa nie rozumie co się dzieje, zapytaj dorosłego. A jeśli brak Ci sił, możesz odpocząć przy ulubionych czynnościach. Tobiasz lubi rysować, a Lili głaskać kotka. Jak myślisz, jak można „zatankować” człowieka? Zastanów się, czego potrzebujesz, żeby CZUĆ SIĘ DOBRZE? Jak to działa u Was?

Dla Rodzica

Przeczytaj, gdy dziecko jest w dużych emocjach.

Sprawdź, czy ma zaspokojone podstawowe potrzeby.

Mali i duzi potrzebują:

DLA CIAŁA: jeść, pić, spać, mieć dobrą temperaturę (nie za ciepło, nie za zimno) i otoczenie, np. światło czy hałas (nie za ciemno, nie za jasno, nie za głośno), nie czuć bólu.

DLA EMOCJI: czuć spokój, czuć się bezpiecznie, móc wyrażać uczucia: płakać, śmiać się, wyrażać niezadowolenie i złość, nie martwić się o innych.

DLA ROZUMU: rozumieć sytuację, otoczenie w jakim się znajdują, wydarzenia i działania bliskich osób, otrzymywać komunikaty na swoim poziomie rozumienia - nie za długie, nie za krótkie.

DLA REGENERACJI: Lili lubi odpoczywać, mieć kontakt z naturą np. chodzić po lesie, głaskać pieska, ruszać się swobodnie. Tobiasz woli pobiegać.

Głodny bobas

Czego potrzebuje bobas,
żeby się uśmiechnął?

Napełnij go energią.

Jak myślisz, co mu pomoże?

Jedzenie, ubranie, a może przytulenie?



Emocje i Uczucia

Dobrze, że mamy ciało! Ciało daje znać, że coś czujemy. Czasem serce zaczyna bić szybciej, a przecież nie biegniemy. Robi nam się bardzo przyjemnie i ciepło, a buzia pokazuje zęby w uśmiechu. To nasze ciało mówi nam, że czujemy emocję – radość.

Najlepsze, że emocje pojawiają się same, wtedy kiedy chcą, bo dzieje się coś, co nas bawi lub złości. Pojawiają się jak fale na morzu. Z falami czasem jest niezła zabawa, a czasem mogą być tak duże, że prawie nas przykrywają.

Przychodzi **RADOŚĆ**, innym razem **SMUTEK**. Gdy zniecka usłyszymy hałas pojawi się **STRACH** lub **ZŁOŚĆ**. Przy nowych ludziach czasem odczuwamy **WSTYD**, a przy nowych potrawach **ZDZIWIENIE** lub **WSTRĘT**.

Gdy już krzykniemy, podskoczmy lub popłaczemy możemy pomyśleć o tym, co się dzieje i nazwać swoje uczucia.

Uczucia są naszymi przyjaciółmi i są nasze. Kiedy zaczynamy je rozumieć i rozpoznawać, kiedy rodzice je dla nas nazywają, fale emocji kołyszają nas łagodniej.



Ajaj,
czemu
Tobiasz
krzyczy?

Po co są Emocje?



Emocje są po to, żeby nam pomagać. Dają nam informacje o tym, że dzieje się coś ważnego. Ale to dopiero dzięki rozumowi możemy zrozumieć CO ważnego się dzieje.

Nerwy łączą ciało z emocjami i rozumem. Gdy ktoś mówi, że jest zdenerwowany to czuje, jak po jego ciele wędrują emocje. Dzięki temu, że czujemy możemy działać, tworzyć, bawić się.

Czasami czujemy bardzo dużo emocji. Emocje zalewają nas jak fala zalewa brzeg. Dopóki nie poczekamy na odpływ, dopóki fala się nie cofnie ciężko nam we wzburzonej wodzie rozpoznać, że czujemy podekscytowanie, strach, radość czy zaskoczenie.

**WSIADAJ Z NAMI NA ŁÓDKĘ
I PŁYNIEMY PO MORZU EMOCJI.**

Gdy czujemy coś w ciele możemy wyobrazić sobie, że to fala. Poczekać aż przepłynie i pokaże nam, co przyniosła. To ważne, aby poczekać. Wyrazić, co czujemy, ale nic nie zmieniać, tylko być.

Wyobraź sobie, że możesz pływać po falach emocji, w Morzu Emocji, w którym unoszą się kałamarnice straszliwe, ośmiornice obrzydliwe, narwale szczęśliwe, foki wstydlive, wieloryby niebiesko-smutne i delfiny ekscytujące.



Wypuść emocje tak jak wieloryb wypuszcza wodę

Emocje siedzą w środku, wiercą dziurę
w brzuchu, bo chcą wyjść.
Wypuść je po swojemu!

Cieszysz się? **ŚMIEJ SIĘ NA GŁOS!**

Złościsz się? **KRZYKNIJ!**

Smucisz się? **PŁACZ!**

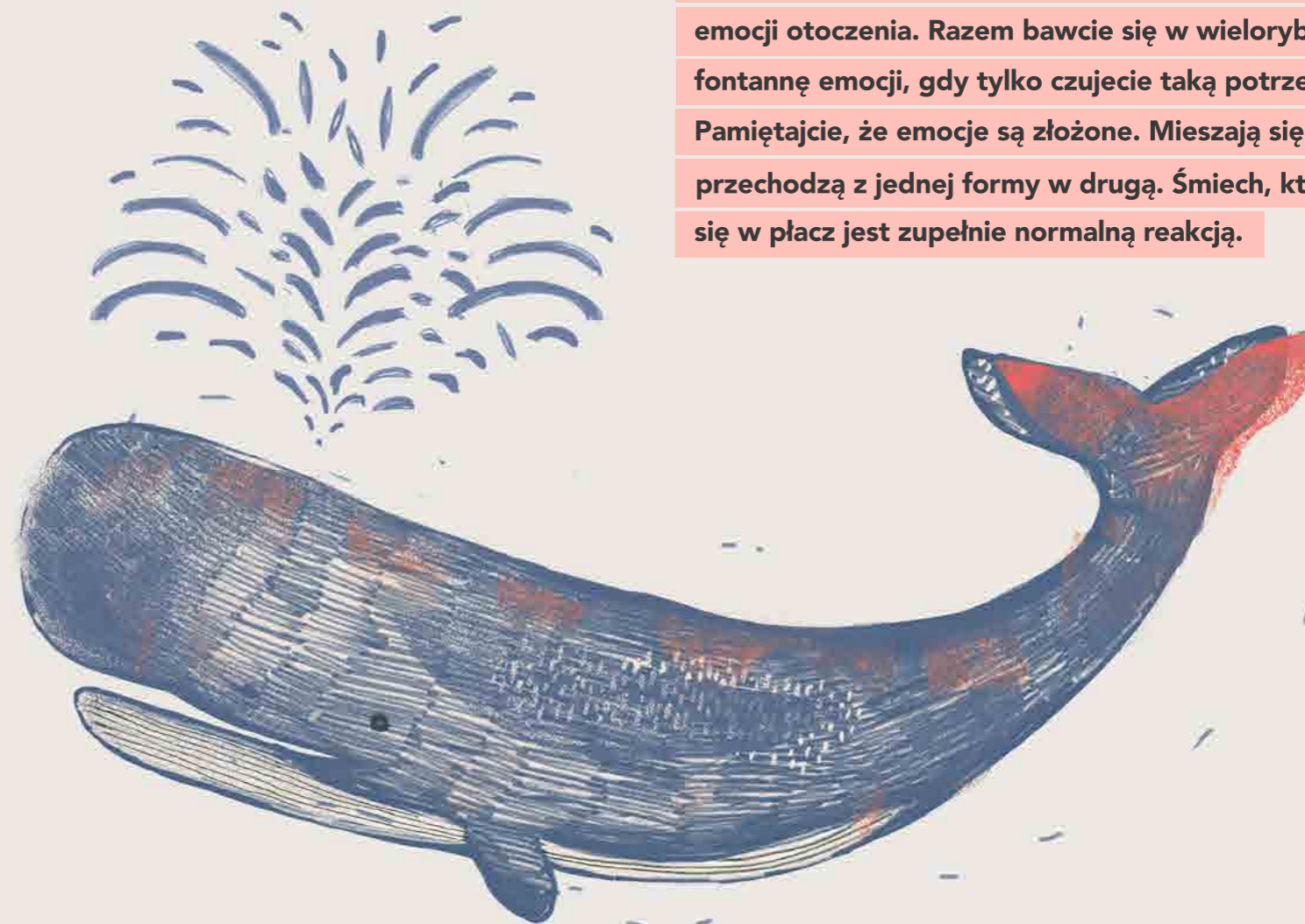
Boisz się? **POPROŚ O POMOC!**

Nie wiesz co się z Tobą dzieje? **WYRAŻ TO!**

Dla Rodzica

Dzieci nie są w stanie ich zatrzymać. Dlatego najlepiej zadbać o bezpieczeństwo i poczekać. Ważne, aby rodzice towarzyszyli z akceptacją, ale nie zarażali się i nie podążali za emocjami dziecka. Dzieci są szczególnie dobre w odbieraniu emocji otoczenia. Razem bawcie się w wieloryby wyrażające fontannę emocji, gdy tylko czujecie taką potrzebę.

Pamiętajcie, że emocje są złożone. Mieszają się ze sobą, przechodzą z jednej formy w drugą. Śmiech, który zamienia się w płacz jest zupełnie normalną reakcją.



Wypuść emocje tak jak wieloryb wypuszcza wodę

Emocje to nasze ZNAKI.
Wszystkie emocje są DOBRE.
Wszystkie są POTRZEBNE.

Warto je wyrazić i zrozumieć.

A jak jest u Ciebie?

Powiedz na głos, dopisz lub dorysuj:

GDY SIĘ CIESZĘ

GDY SIĘ ZŁOSZCZĘ

GDY SIĘ SMUCĘ

GDY SIĘ BOJĘ

GDY NIE ROZUMIEM, CO SIĘ DZIEJE



Dla Rodzica

Dziecko w silnych emocjach potrzebuje relacji.
Nawet jeśli nie daje się dotknąć potrzebuje Twojej
obecności. Dzięki temu możesz pomóc mu się
wyregulować. To doświadczenie, powtarzane
wystarczającą ilość razy, pomoże mu w przyszłych
podobnych sytuacjach.



Radość

Z czego cieszy się pies?

Ale merda ogonem!
Jak myślisz, co go tak ucieszyło? Wybiera się na spacer? Zobaczył swojego przyjaciela?

Dla Rodzica

Radość i szczęście to rezultat zaspokojonych potrzeb. Uwaga, wspólne zabawy, bycie razem są źródłem zadowolenia i satysfakcji z własnego życia. To szczęście zostaje z nami na zawsze.

Co się dzieje w ciele?

Buzia Tobiasza się uśmiecha. Ręce, brzuch, nogi są rozluźnione. Ruszamy się swobodnie. Mówimy w sposób przyjemny, czasem podekscytowany, śmiejemy się.

ŚMIECH

Po co jest śmiech? Śmiejąc się wypuszczamy z siebie nagromadzone napięcia i emocje. Przepływa przez nas dużo więcej powietrza, dzięki czemu dotleniamy się. Całe ciało napelnia się energią. Śmiejąc się ćwiczymy wszystkie mięśnie, stajemy się szczęśliwsi i zapominamy o bólu.

A Ty?

Co Cię cieszy?





Czego wstydzi się króliczek?

Dlaczego króliczek się schował? Czy ktoś się z niego śmieje? Nie posłuchał mamy i zbił jej ulubiony kubek? Nie zdążył do toalety i posiusiał spodnie?

Co się dzieje w ciele?

Lili przymyka oczy. Pochyliła głowę, żeby nie spotkać nikogo wzrokiem. Próbuje się schować za czymś lub za kimś. Niektórzy czują się mniejsi, chcą zniknąć. Czerwienią się, a głos zamiera im w gardle. Inni czują zimno lub pustkę w środku.

Dla Rodzica

Uprawomocnij emocje dziecka. Możesz to zrobić opowiadając co widzisz „Widzę, że jest Ci trudno.” Daj mu prawo do tego, co czuje. Powiedz, że to normalne. Wstyd u dzieci jest często wrażliwością lub strachem przed tym, że nie spełniają oczekiwań opiekunów.

Wstyd

Czym jest wstyd?

Czasem robimy coś, co nie podoba się mamie lub tacie. Chcemy to ukryć. Wstyd bardzo lubi tajemnice, ale sprawia, że czujemy się sami z naszym sekretem. Warto pamiętać, że rodzice kochają nas bez względu na to, co robimy i jak się zachowujemy. Zawsze. Kochają Cię nawet wtedy, gdy się złością.

A Ty?

Co robisz jak się wstydzisz?



Wstręt

Co się dzieje w ciele?

Na przykład marszczymy nos i czoło jak Tobiasz. Górna warga się podnosi. Głowa odwraca się. Nie chcemy patrzeć na coś, co wzbudza w nas wstręt. Odpychamy to, zaciskamy pięści. W brzuchu się kotłuje, robi nam się niedobrze. Czujemy w gardle ściskanie lub kluchę.

Co obrzydziło ośmiornicę?

O fuj! Ośmiornica zakrywa mackami oczy. Co tak obrzydziło ośmiornicę? Jak myślisz? Czy zobaczyła wielkiego ślimaka bez domku, który dłubie w nosie? A może wdepnęła w brudne i śmierdzące błoto? Pomyślała o czymś brzydkim?

A Ty?

Co Cię obrzydza?

Blee

Wstręt jest potrzebny po to, żeby nas chronić przed czymś, co może być dla nas niebezpieczne, np. przed zepsutym jedzeniem.

Dla Rodzica

Potwierdź, że rozumiesz. „Widzę, że nie podoba Ci się ten zapach/smak/widok/osoba. Zaraz coś z tym zrobimy”. Nie zmuszaj dziecka do zbliżania się do przedmiotu obrzydzenia. Jednak pozwól mu się wczuć w sytuację, jeśli wstręt dotyczy osoby. Bądź uprzejmy, wyraż empatię nawet, jeśli jest Ci trudno. Jeśli wstręt dotyczy jedzenia nie zmuszaj, ale co jakiś czas proponuj.

Co złości tygrysa?

– Pęknę ze złości, – grzmi tygrys i szczyrzy zęby. Co go tak zdenerwowało?

Jest naprawdę zły! Ktoś zabrał mu jego ulubioną zabawkę? Przegrał w berka?

Już za długo czeka na mamę w sklepie?

WRR

Krzyk, płacz, tupanie to energia, która chce wyjść na zewnątrz. To rozładowanie napięcia. Czasem krzyk przynosi ulgę, ale nie zawsze. Krzyknij i zobacz sam/a czy czujesz się lepiej czy gorzej? Nie zawsze będzie tak samo.

Dla Rodzica

Okaż empatię i zrozumienie. Bądź z dzieckiem. Wypowiedz na głos powód złości: „Bardzo chciałeś wygrać i jest Ci teraz przykro”. Czasem już to pomaga.

Możesz opowiedzieć przebieg gry z naciskiem na miłe elementy.

Nie zaprzeczaj, nie zawstydzaj, nie ignoruj.

Złość

Co się dzieje w ciele?

Buzia często się marszczy, zaciska się szczęka, jest gotowa do krzyku jak u Lili. Ciało się napina, zaciskamy pięści, możemy się odwrócić. Krzyczymy, mówimy podniesionym głosem. Niektórzy zaczynają się pocić i czerwienić. Mamy ochotę uderzać, kopać lub rzucać przedmiotami. Złość jest jak ładunek wybuchowy, daje impuls do walki. To informacja o tym, że chcemy coś chronić. Może jednak mieć też potencjał niszczący.

A Ty?

Gdzie w ciele czujesz złość lub gniew?
Co się wtedy dzieje?

Zdziwienie

Co zdziwiło sowę?

Sowa robi wielkie oczy!
Jak myślisz, dlaczego?
Rodzice zorganizowali jej przyjęcie–niespodziankę?
Zupa ma zupełnie inny smak niż zwykle?

A Ty?

Co robisz jak się zdziwisz?
Co Cię ostatnio zaskoczyło?

Dla Rodzica

Jeśli widzisz, że dziecko nie lubi zmian przygotuj je do nich wcześniej. Informuj o modyfikacjach planu dnia czy nadchodzących gościach. Pozwól mu się oswoić.

Zdziwienie spowodowane jest czymś nowym lub nieznanym.

Jest emocją, która dla jednych będzie pozytywna, dla innych, trudna. Niektóre dzieci nie lubią niespodzianek inne ich szukają.

Co się dzieje w ciele?

Ze zdziwienia często otwieramy szeroko buzię, robimy wielkie oczy jak Tobiasz, i podnosimy brwi. Jeśli coś nas zaskoczy możemy odskoczyć do tyłu albo nawet podskoczyć. Czasem zamrozimy się lub krzykniemy.

Wielkie oczy

Gdy się zdziwimy otwieramy szeroko oczy. Robimy tak dlatego, żeby więcej zobaczyć. Dzięki temu do oczu wpada więcej światła i lepiej widzimy to, co się dzieje. Szybciej zorientujemy się, czy to, co nas zaskoczyło nam się podoba czy nie i co w danym momencie zrobić.



BUU

Dlaczego słoń się smuci?

Ojej, słoń płacze. Jak myślisz, co go zmartwiło?
Może ubłocił ogonek? Rozbił ulubiony kubeczek?
A może usiadł sobie na trąbie?

Co się dzieje w ciele?

Buzia i usta są skierowane w dół, wyglądają jak podkówka, tak jak u Lili. Oczy mogą być spuszczone w dół i pełne łez, czasem płaczymy. Ręce, brzuch, nogi usztywniają się, tracimy siłę. Możemy chcieć się skurczyć, wycofać i schować. Ciężko nam mówić. Słowa wychodzą cicho albo w sposób urywany. Czujemy ciężar.

PŁACZ

Szlochanie, łkanie, łzawienie. Płacz przynosi ulgę. Pozwala się oczyścić, odreagować napięcie emocjonalne, wypuścić nagromadzoną energię. Płacz pomaga nam dojść do równowagi.

Dla Rodzica

Zaakceptuj smutek swojego dziecka i staraj się mu towarzyszyć.

Użyj swojej empatii. Na smutki często pomaga kontakt z kimś

bliskim. Przytul. Daj znać, że słyszysz i rozumiesz. Weź za rękę.

Bądź obecny/a. Akceptuj. Czekaj. Chronić.

Smutek



A Ty?

Gdzie w ciele czujesz smutek?
Co wtedy robisz?



Strach

Czego boi się lew?

Nawet lew może się wystraszyć. Ale czego? Może tego, że zepsuje mu się fryzura? Jak myślisz, czy lew może się obawiać tego, że wygląda tak groźnie, że inne zwierzęta będą bały się z nim bawić?

Dla Rodzica

Zaakceptuj strach swojego dziecka. Powiedz:

„Widzę, że się wystraszyłaś”, „Jestem tutaj, by ci pomóc.”, „Wezmę Cię za rękę i spróbujemy razem się z tym zmierzyć”. Zaoferuj konkretną pomoc.

Możecie przepracować strach w zabawie. Rozpoznaj i dostosuj zachowanie do stanu, w którym znalazło się Twoje dziecko (stanu walki, ucieczki czy zamrożenia).

Co się dzieje w ciele?

Oczy Tobiasza robią się większe. Cofa głowę i brodę. Ciało jest gotowe do ucieczki. Może mieć ściśnięty żołądek i czuć ciężar w piersiach. Oddycha mocniej i głośniej, a serce zaczyna bardzo szybko bić. Może mu się kręcić w głowie.

Walka, ucieczka, zamrożenie

Gdy się boimy, chcemy się bronić. Włącza się gadzi mózg, który wybiera jedno z trzech zachowań, które zna: walkę – atakujemy coś lub kogoś, kto nas wystraszył. Ucieczkę – zwiewamy np. przed głośnym psem. Zamrożenie – to stan, w którym strach jest tak duży, że nie możemy się nawet ruszyć.

A Ty?

Czy jest coś, czego się boisz?
Co wtedy robisz?



Po co są rodzice?



Wszędzie pełno tych emocji. Są z nami od rana. Chciałaś pospać dłużej, a tu trzeba wstać do przedszkola czy szkoły. A może chciałaś wstać wcześniej, a rodzice nie ruszają się z łóżka. Co wtedy czujesz? W przedszkolu Tosia zniszczyła Twoją wieżę z klocków i bardzo się zezłościła. Na szczęście mama obiecała, że pójdziecie na lody i skaczesz z radości, gdy widzisz ją w drzwiach. Zanim dojdziecie do lodziarni zaczyna Ci burczeć w brzuszku itd.

Emocje towarzyszą nam cały dzień i zmieniają się razem z tym, co się dzieje.

Wszystkie je musimy zmieścić w naszym ciele, przesłać do pnia mózgu, otulić rozumem. Niektórzy mają na to więcej miejsca, bo są więksi. Wiadomo, im jest się mniejszym tym mniej się mieści w środku. I dlatego wynaleziono rodziców. Rodzice są po to, żeby dbać o dzieci i pomóc im pomieścić emocje.

Przydają się do tego, żeby pomóc dzieciom unieść radości, strachy i smutki. Nie muszą nic specjalnego robić. Ważne, że są i można przy nich popłakać albo się zezłościć. Rodzice są jak łódka na morzu pełnym wysokich fal. Można tam wskoczyć i przeczekać aż morze się uspokoi. Jeśli rodzice sami nie mają już więcej miejsca, wtedy najlepiej razem przeczekać burzę.

Dla Rodzica

KOREGULACJA

Towarzyszenie i wspieranie dzieci w ich emocjach jest rodzajem koregulacji.

Polega na pomaganiu dziecku w przejściu ze stanu pobudzenia do stanu równowagi. Nie jest to zarażanie się emocjami dziecka ale dostrajanie się.

To zaproszenie do korzystania z naszej spokojnej obecności. Aby było to możliwe rodzic musi przebywać w stanie równowagi. Koregulacja działa także między nami a zwierzętami - np. kotem lub psem.

W koregulacji najważniejsze jest pozostawanie w RELACJI.

Tutaj odrysujcie swoje ręce (Twoją i dziecka).
Pokoloruj Wasze dłonie.
U kogo zmieści się więcej kolorów?



Emocjonalna prognoza pogody

Dziecko zawsze ma powód przez który zachowuje się w określony sposób.

Nawet jeśli Tobie wydaje się on błahy. Często samo nie rozumie źródła.

Zanim zareagujesz odpowiedz sobie na następujące pytania:

- Czy chce mu/jej się pić?
- Czy jest głodne?
- Czy chce iść do toalety? (U nas klasyk)
- Czy nie jest za zimno, za gorąco, za jasno, za głośno?
- Czy w otoczeniu dziecka wydarzyło się coś intensywnego emocjonalnie?
(nawet bardzo pozytywne emocje mogą wywołać w dziecku napięcie)
- Czy w bajce wydarzyło się coś, co je niepokoi lub ekscytuje?
Czy dziecko nie rozumie, co się wydarzyło?
- Czy dziecko bardzo próbowało zwrócić na siebie Twoją uwagę,
a Ty nie mogłaś/eś jej dać?
- Czy przerwałaś coś, w co dziecko było bardzo mocno zaangażowane?
Czy jego rutyna została czymś zakłócona?

Dlaczego
teraz?

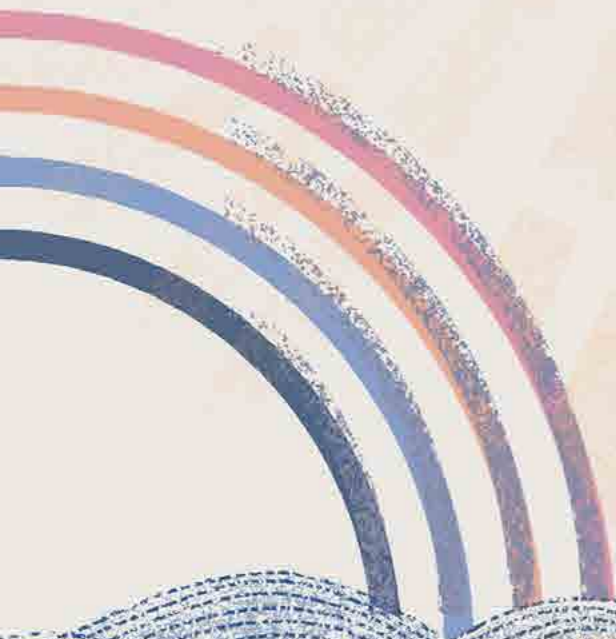
- Czy dziecko jest śpiące lub zmęczone. Która godzina?
Czy zachowania nie powtarzają się o podobnych porach?
- Czy wokół znajduje się za dużo ludzi?
Czy było lub jest w obecności ludzi, których nie zna albo zna krótko?
- Czy dziecko było świadkiem sytuacji, których nie rozumie?
- Czy dziecko uczestniczyło w sytuacji kłótni lub przemocy
wśród rówieśników lub dorosłych?

Zamiast proponować picie, wyjście do łazienki itd. spróbuj
to po prostu podsunąć, a dopiero po zaspokojeniu podstawowej
potrzeby porozmawiać i wytłumaczyć, co się dzieje.

Musimy pamiętać, że gdy pojawiają się emocje działamy
impulsywnie pod wpływem mechanizmu walki, ucieczki lub
zamrożenia. Gdy zagrożenie się kończy następuje ROZŁADOWANIE
ENERGII w postaci płaczu, krzyku. Mogą się zdarzyć nawet wymioty.

Jak się czujesz?

Jaka dziś pogoda w Twoim serduszku?



Czuję się bardzo dobrze.

Mam ochotę przeskakiwać fale.

Czuję podekscytowanie i radość.

A Ty?

Dobrze.

Leżę na wodzie

i czuję ciepło słońca.

A Ty?

Czuję lekki niepokój

i rozdrażnienie.

A Ty?

Jest mi smutno.

Robi mi się zimno od deszczu.

A Ty?

Grzmi i jest głośnie.

Złościę się i boję piorunów.

A Ty?



Mapa emocji



Radość

Przyjemność,
Spokój, Duma,
Ekstaza



Wstyd

Skrępowanie, Zakłopotanie,
Poniżenie, Zażenowanie



Złość

Irytacja, Gorycz,
Rozdrażnienie,
Kłótność,
Furia



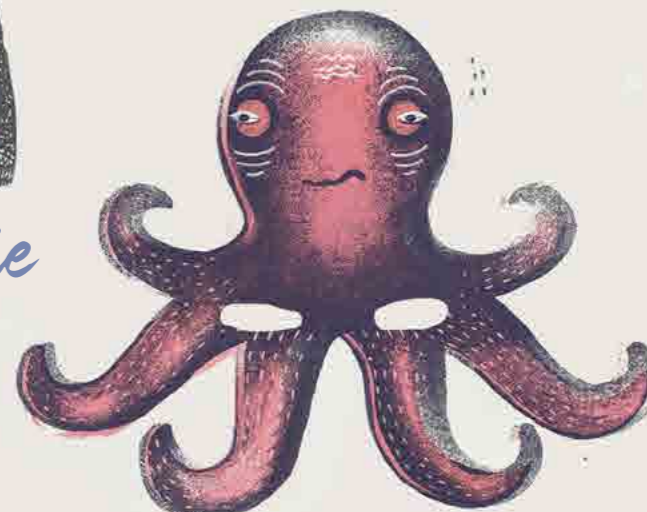
Strach

Drżenie, Nerwowość,
Niepokój, Panika,
Przeżalenie,



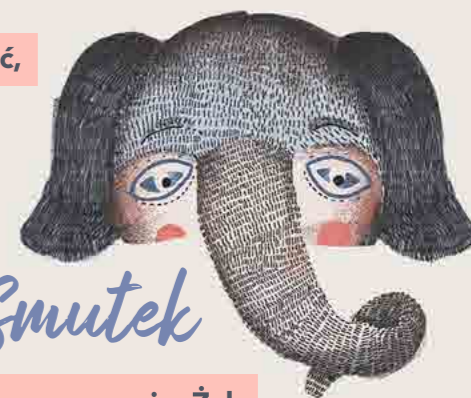
Zdziwienie

Szok, „Wow”,
Podekscytowanie



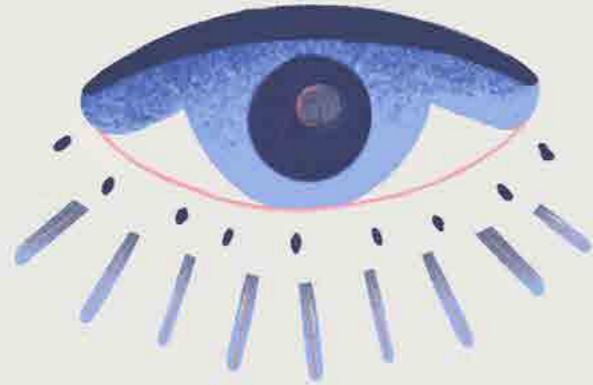
Wstret

Awersja, Niechęć,
Odraza



Smutek

Rozczarowanie, Żal,
Rezygnacja, Bezsilność,
Beznadzieja, Rozpacz



Opieka merytoryczna:

Joanna Serwińska

www.joannaserwinska.pl

Korekta:

Zuza Kołodziejczyk-Niewdana

autorki:

TEKST KATARZYNA ZOLICH

ILUSTRACJE ALICJA JAKIMÓW

O nas:

Wysoko wrażliwe mamy wysoko wrażliwych dzieci.

Kasia – artystka wizualna i animatorka kultury. Rozwija bibliotekę książek fotograficznych on-line: www.malenaklady.org. Projektuje plecaki: @rigo_kids

Mama Eliasza.


Alicja – ilustratorka i graficzka. Prowadzi pracownię z ilustracjami dla dzieci i dorosłych: www.alalea.com. Zajmuje się edukacją wizualną młodzieży.

Mama Lei i Teo.

kontakt: ochbuu@gmail.com

www.facebook.com/ochbuu

www.instagram.com/och_buu



„Gdy dzieci czują się bezpieczne na świecie,
w naturalny sposób wychodzą mu naprzeciw”.

Margot Sunderland