

PROPOZYCJE ĆWICZEŃ W ZAKRESIE ROZWOJU SFERY EMOCJONALNEJ

1. Gra w karty.

Dorosły pokazuje dzieciom karty i wspólnie z nimi nazywa przedstawione na nich emocje. Następnie rozdaje dzieciom karty i prosi je, by pokazywały karty z rysunkiem twarzy wyrażającej, jak czułyby się w danych sytuacjach (np. popsuła mi się ulubiona zabawka, boli mnie brzuch, jem ulubione lody itp.). Dorosły daje dzieciom czas, na omówienie swoich wyborów. Podkreśla, że uczucia dzieci w tej samej sytuacji mogą się różnić i to dobrze, że tak jest.
2. Co oni czują.

Opowiadamy dziecku jakąś historię i prosimy, aby zastanowiło się, co mogą czuć bohaterowie przedstawionych zdarzeń. Opowiadane historie powinny dotyczyć codziennych zdarzeń, w jakich może uczestniczyć dziecko, na przykład kłótnia z kolegami. Warto wówczas omówić z dzieckiem sposoby poradzenia sobie z różnymi sytuacjami.
3. Czasami to trudne.

Dzieci na połowie kartki ilustrują sytuacje, w których trudno im usiedzieć w miejscu, a na drugiej połowie, co mogłoby im pomóc w takiej sytuacji.
4. Co by było gdyby.

Wymyślamy wraz z dzieckiem różne historie, które mogą zdarzyć się jego rówieśnikom i prosimy je, aby zastanowiło się, jakie mogą być konsekwencje różnych zachowań bohaterów. Jak oni lub inni mogą czuć się w danej sytuacji?
5. Znajomość ludzkich charakterów.

Dzieci otrzymują kartkę papieru, na której narysowane zostały wcześniej kontury ludzkiego ciała. Do tego szkicu każde z dzieci dorysowuje to, co uważa za najbardziej charakterystyczne u siebie samego, na przykład: język, jeżeli jest ono szczególnie gadatliwe lub dowcipne, uszy, jeśli potrafi dobrze słuchać innych, serce, jeśli jest osobą szczególnie współczującą innym, pięści, jeśli zawsze bardzo szybko chce się bić. Figury, którym w ten sposób nadany został charakter i które otrzymały nową duszę przymocowywane są do ściany w dobrze widocznym dla wszystkich miejscu, a grupa próbuje odgadnąć, która z nich należy do poszczególnych uczestników. Które z dzieci było szczególnie trudne lub szczególnie łatwe do odgadnięcia?
6. Balonowa bitwa.

Każde dziecko otrzymuje napompowany balon. Maluje na nim wykrzywioną złością twarz, a następnie przymocowuje go do patyka. Przy pomocy tych „wściekłoszy” dzieci stoczą teraz ze sobą walkę – albo jeden na jeden, albo wszyscy przeciwko wszystkim. Oczywiście, bitwa może rozgrywać się jedynie pomiędzy balonami, nie wolno w jej trakcie używać kijków, na których zostały osadzone. Rozmowa na temat złości i sposobów radzenia sobie ze złością.
7. Różowa chmurka (relaksacja):

Dzieci kładą się na dywanie. Ciało ułożone luźno. Zamykają oczy, oddychają spokojnie i słuchają muzyki połączonej z opowiadaniem bajki: *A teraz wyobraźcie sobie, że jest ciepły, słoneczny dzień. Niech ci się wydaje, że leżysz na różowej chmurze. Całe twoje ciało miękko na niej spoczywa. Wszystkie części ciała toną w chmurze i żadna nie musi nic robić, bo chmura przytrzymuje ją w powietrzu. Leżysz i łagodnie płyniesz z chmurą. Wieje lekki, chłodzący twoje skronie wiatr. Nad tobą w górze słońce rozlewa swe ciepłe, jasne promienie na cały świat wokół nas. Jest ci dobrze. Chmura unosi cię, kołysze. Niesie w przestworza. Wsłuchujesz się w muzykę, która cię unosi, płyniesz. Wsłuchaj się w ciszę, wtop się w nią.* Stopniowo wracamy do rzeczywistości. Delikatnie poruszamy palcami rąk i powoli siadamy i głęboko oddychamy.
8. Oddychanie przeponowe.

Ćwiczenia wykonujemy stojąc, trzymamy ręce na brzuchu: przy wdechu wypełnia się klatkę piersiową i brzuch powietrzem, wydycha powietrze krótkimi dmuchnięciami.
9. Zabawy oddechowe.

Dziecko kładzie przed sobą na podłodze nadmuchany balon lub siedząc przy stole kładzie na jego blacie piłeczkę do ping-ponga. Jego zdaniem jest dmuchać na balon/piłeczkę tak, aby przesuwała się do przodu. Nie wolno pomagać sobie rękami.

10. Jestem gwiazdą.

Dzieci ustawiają się w szpaler. Każde z nich kolejno przechodzi przez jego środek, owacyjnie witane przez kolegów. Ćwiczenie kończy rundką, np.: Kiedy muszę wyjść na środek klasy, czuję że...

11. Duma.

Dzieci kończą zdanie „Jestem dumny z...”

12. Szczerłość.

Uczestnicy rozchodzą się. W tej zabawie każdy powinien spotkać się z każdym i powiedzieć mu o tym, co go zbliżyła do danej osoby, co ta osoba ma w sobie powodującego chęć bycia z nią. Warunkiem osiągnięcia pozytywnych rezultatów zabawy jest przedstawienie tylko zalet drugiej osoby. Po skończeniu wszyscy siadają w kręgu i dzielą się swoimi wrażeniami.

13. Malowanie uczuć

Dzieci malują kartkę kolorem, który najbardziej im się kojarzy z aktualnie przeżywanym przez nie nastrojem.

14. Zgadnij, co czuję.

Na płycie CD nagrywamy dowolne zdanie (np. Wczoraj cały dzień sprzątałam w pokoju). Nagrywamy je kilkakrotnie, za każdym razem wymawiając z inną intonacją, innym natężeniem głosu. Czytamy tak, jakbyśmy byli: zdziwieni, smutni, przestraszeni, zniecierpliwieni, szczęśliwi, źli. Zadaniem dziecka jest rozpoznać emocję, która towarzyszyła nam przy czytaniu każdego zdania. Dzieci mogą też narysować te uczucia.

15. Wrzuć wstyd do kapelusza.

Dzieci piszą na kartkach, czego i kogo się wstydzą. Następnie wrzucają kartki do kapelusza. Każdy wyciąga kartkę i czyta na głos to, co jest napisane. Rozmowa na temat tego, co można z tym wstydem zrobić i jak sobie z nim poradzić.

16. Komplement.

Dzieci losują kartki z imieniem którejś osoby z grupy i mówią jej komplement. Rozmowa na temat tego, czy łatwo się mówi komplementy i jak się ich słucha.

Bibliografia:

1. Baranowska W., ADHD – prawie normalne życie, wyd. WSHE, Łódź 2007.
2. Chrzanowska B., Świącicka J., Oswoić ADHD. Przewodnik dla rodziców i nauczycieli dzieci nadpobudliwych psychoruchowo, Difin, Warszawa 2006.
3. Hanć T., Dzieciństwo i dorastanie z ADHD, Impuls, Kraków 2009.
4. Marczak A., Program pracy z dzieckiem z objawami nadpobudliwości psychoruchowej (ADHD) w przedszkolu lub szkole, Fraszka Edukacyjna, Warszawa 2006.
5. Pawlak P., Program profilaktyczno-terapeutyczny dla dzieci z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej, Impuls, Kraków 2009.
6. Pfiffner L., Wszystko o ADHD, Zysk i S-ka, 1996.
7. Sosin I., Terapia pedagogiczna uczniów ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się, Raabe, Warszawa 2008.
8. Walończyk T., Kołakowski A., Skotnicka M., Nadpobudliwość psychoruchowa u dzieci. Prawie wszystko, co chcielibyście wiedzieć, BiFolium, Lublin 1999.
9. Wiązek R., Dzieci nadpobudliwe psychoruchowo w wieku przedszkolnym. Program terapii i wspomaganie rozwoju oraz scenariusze zajęć, Impuls, Kraków 2006.
10. Wolf-Wedigo W., Nadpobudliwe i niespokojne dzieci w przedszkolu. Poradnik dla wychowawców i rodziców, Jedność, Kielce 2003.