

Emoțiile de bază – fericirea, tristețea, furia și frica Psiholog BOJIN EMESE ROBERTA



FERICIREA

Scopul activității: să îi învățăm pe copii că fericirea vine din lucrurile mărunte. Un copil fericit este cel care își amintește momentele frumoase trăite zilnic și cunoaște motivele stării lui de bine.

Materiale: borcane, bilețele de hârtie colorată post-it.

Activitatea: Inițiem o discuție cu copiii despre lucrurile care îi fac fericiți și pentru care sunt recunoscători: întâlnirile cu prietenii, aprecierile părinților, animalul de companie sau zâmbetele celor din jur etc, cât mai multe lucruri, mari și mici, care ne înseninează zilele. Scriem pe bilețele colorate lucrurile care îi fac fericiți și le punem în borcan. Discutăm apoi cu copiii despre felul în care lucrurile bune și lucrurile rele se amestecă în viața de zi cu zi. În fiecare zi avem motive să zâmbim, dar și motive să ne întristăm. De multe ori uităm repede clipele frumoase și ne amintim necazurile. Important este să ne bucurăm de momentele frumoase pentru că ele ne fac fericiți.

!!! Copiii vor duce acasă borcanele fericirii, în care va fi pus un sul de hârtie cu ”rețeta fericirii”; le pot personaliza și cu ajutorul părinților pot umple borcanul cu amintiri frumoase.

REȚETA FERICIRII

Pentru a umple borcanul fericirii, de fiecare dată când se întâmplă un lucru bun, care îi face fericiți pe copiii voștri, luați un bilețel colorat și scrieți împreună cu copilul ce l-a făcut fericit în acea zi, punând amintiri frumoase în borcan. La finalul anului citiți împreună toate lucrurile care v-au făcut fericiți de-a lungul timpului, conștientizând cât de multă fericire ați trăit anul care a trecut. Nu uitați! fericirea stă în lucrurile mărunte de care ne bucurăm zi de zi!

TRISTEȚEA

Scopul activității: să îi învățăm pe copii să gestioneze sentimentul de tristețe, să știe că acesta este trecător, să fie empatici cu cei triști din jurul lor și să îi ajute să facă față tristeții.

Materiale: poveste terapeutică despre copii veseli – copii triști (Țara prieteniei), imagini cu copii triști.

Activitatea: Inițiem o discuție cu copiii despre lucruri, întâmplări sau fapte care ne întristează și cum ne exprimăm tristețea, ce putem face atunci când suntem triști și cui cerem ajutor. Citim povestea, după care discutăm ce facem atunci când un prieten sau cineva apropiat este trist. Acest lucru se va realiza printr-un joc de rol în care copiii intră în poveste și se împrietenesc cu personajele, ajutându-le să depășească momentele de tristețe.

Inima zdrobită

Scopul activității: Ilustrarea modului în care comportamentul nostru afectează emoțiile celorlalți.

Materiale: Câte o inimă de culoare roșie decupată dintr-o coală A4 pentru fiecare copil.

Activitatea: Listați pe tablă 10 comentarii jignitoare pe care copii le-au auzit sau le-au folosit vreodată unii la adresa altora. De exemplu, “nu ai fost invitat”, “nu ai ce căuta cu noi”, etc. (fără a face referire la o persoană anume). Listați apoi 10 afirmații pozitive pe care ei le-au auzit sau le-au exprimat unii la adresa altora. Încurajați-i să se gândească la lucruri care-i ajută atunci când sunt speriați, singuri, triști, excluși, nesiguri, etc. Apoi, pentru fiecare expresie dureroasă, cereți copiilor să facă un pliu pe inima de hârtie; (după ce citiți fiecare expresie verificați dacă toata lumea a făcut îndoiturile). Inimile arată oarecum diferit dar toate sunt frânte. Urmează să citiți lista cu expresii plăcute. De data aceasta, după fiecare 3 complimente diferite cereți copiilor să desfacă o îndoitură a inimii. Concluzie: împărtășiți cu întregul grup faptul că e nevoie de cel puțin 3 lucruri plăcute pentru a șterge o vorbă jignitoare. Chiar dacă dezdoim toate pliurile, rămân urmele!

FRICA

Scopul activității: depășirea fricilor specifice vârstei preșcolare (ex. frica de întuneric).

Materiale: poezia ”Rățușca curajoasă” (din cartea ”Învăț să vorbesc corect și să fiu mai înțelept”, vezi bibliografia), coli de hârtie, creioane colorate.

Descrierea activității: discutăm cu copiii despre fricile specifice lor, exemplificând, după care citim poezia Rățușca curajoasă și o discutăm cu ajutorul întrebărilor de conținut: 1. De ce i s-a făcut frică rățuștei? 2. Cine a ajutat-o? 3. Cum a ajutat-o luna pe rățușcă? 4. De ce crezi că a devenit rățușca curajoasă? Apoi împărțim foile și desenăm un cerc care va reprezenta globul pământesc, explicând copiilor că planeta pe care locuim se numește Pământ, este rotundă și este locuită și de o parte și de cealaltă, iar soarele luminează și încălzește oamenii, animalele și plantele. Vom desena în exteriorul cercului un soare, iar în interior, de aceeași parte, desenăm un copil, o floare, o rățușcă. De cealaltă parte a globului desenăm luna, iar pe pământ un copil, o floare, o rățușcă. În final explicăm copiilor că atunci când soarele luminează o

parte a planetei, luna luminează cealaltă parte, planeta fiind tot timpul luminată. Vorbim despre curajul răzuștei și despre ce putem face să nu ne mai temem de întuneric, o teamă comună la copii.

Exemple: să mă gândesc că noaptea este la fel ca ziua, doar că este mai puțină lumină, sau că soarele a plecat să lumineze și să încălzească alți copii și că a rămas luna ca să lumineze; să las o veioză aprinsă în timpul nopții, să dorm cu o jucărie de pluș etc.

FURIA

Scopul activității: însușirea unor moduri adecvate de exprimare a furiei.

Materiale: o cutie cu cartonașe tematice legate de furie (se găsesc în cartea ”101 tehnici ale terapiei prin joc”, vezi bibliografia), un sac de box pentru descărcarea agresivității acumulate. Acesta poate fi înlocuit cu o perină mare și bine umplută.

Activitatea: discutăm cu copiii despre momentele în care se înfurie și felul în care se manifestă: țipete, lovituri, tendința de a vorbi agresiv, ritm accelerat al bătăilor inimii etc. Jocul pe care îl propunem este despre tehnicile care ne stau la îndemână pentru a ne calma în momentele de furie. Cutia cu cartonașe trece pe la fiecare copil și ei extrag câte o situație legată de controlul furiei la care trebuie să răspundă. Toți ceilalți copii care sunt de acord cu el, vor ridica o mână. Acest lucru este util pentru că oferă copilului validarea din partea celorlalți membri ai grupului, îl face să se simtă acceptat, chiar dacă are uneori sentimente negative. După fiecare răspuns copilul are ocazia să își descarce furia legată de situația despre care a vorbit, în mod fizic, cu ajutorul sacului de box pentru terapia prin joc. La final rezumăm împreună cinci modalități acceptate de descărcare a furiei în siguranță (din ideile spuse de copii) deoarece eliberarea emoțională adecvată este mult mai sănătoasă psihic decât reprimarea furiei (cauza multor dificultăți comportamentale și emotionale la copii).

Alte activități de descărcare a furiei pot fi lupta cu baloane, sărituri pe trambulină, metode de relaxare prin imagerie ghidată etc. Cele trei reguli de aur ale descărcării furiei în siguranță sunt: **nu rănim alți copii, nu ne rănim pe noi înșine și nu distrugem lucrurile din jur!**

Surse bibliografice:

1. Golu Florinda, Ionita Carmen – *Dezvoltarea personala ca program de educatie alternativa, aplicatii practice ale psihologiei copilului* – editura SPER, Bucuresti, 2009
2. Hărdălău, Laura; Bejan Loredana – *Învăț să vorbesc corect și să fiu mai înțelept, poezii pentru corectarea pronunției și consilierea psihologică a copiilor* – Editura Primus Oradea, 2013
3. Kaduson, Heidi Gerard, Schaefer, Charles E. – *101 tehnici favorite ale terapiei prin joc* – Editura TREI, București, 2015