

Propozycja aktywności i zabaw na rozwijanie inteligencji emocjonalnej.

DLA DZIECI MŁODSZYCH, STARSZYCH I RODZICÓW

Naturalnym wydaje się, że z uwagą powinniśmy zadbać o rozwój emocjonalny dzieci, podobnie jak o ich rozwój poznawczy i ruchowy. Praktyka, rozkłady zajęć dzieci, często jednak temu przeczą. Zdajemy sobie sprawę, że osiągnięcie dojrzałości emocjonalnej następuje w trakcie stopniowego dojrzewania układu nerwowego, jednak nie zawsze pamiętamy, że przy znaczącym wsparciu otoczenia wychowawczego, w tym decydującej roli rodziców. Od najmłodszych lat w codziennych sytuacjach staramy się nauczyć dzieci różnych rzeczy. Powinniśmy zadbać również o nauczanie dzieci, w dostosowanych do wieku formach, rozpoznawania, rozumienia i wrażeń przeżywanych przez nie uczuć i emocji. To bowiem inteligencja emocjonalna w dużym stopniu sprawi, że dzieci będą sobie radzić w szkole i w dorosłym życiu. Inteligencja emocjonalna - uogólniając - to zdolność rozpoznawania własnych i innych uczuć oraz ich wyrażania. Według D. Golemana, autora „Inteligencji emocjonalnej w praktyce” (1997), obejmuje zdolność rozumienia siebie i własnych emocji, kierowania i kontrolowania ich, zdolność samoakceptacji, empatię oraz umiejętności o charakterze społecznym. Decyduje szczególnie o umiejętnościach odpowiadających za przystosowanie się do otoczenia, udane relacje międzyludzkie i sukcesy zawodowe. Rozwój inteligencji u dzieci możemy wspierać od najmłodszych lat.

Materiał rekomenduje zabawy rozwijające kompetencje emocjonalno-społeczne dzieci nie tylko w wieku wczesnodziecięcym:

1. Zabawa w twarze z całą rodziną – każdy z uczestników zabawy otrzymuje duże kartki z konturami twarzy (bez oczu, nosa i ust...) i rysuje emocje wg poleceń wydawanych przez jednego z rodziców: „pierwsza buzia jest wesoła”, „druga buzia jest...” itd. Zabawa kończy się wystawą prac.

2 – Zabawa w lustro – rodzic jest „lustrem” dziecka, stara się powtórzyć pokazane mimiką przez nie emocje (wskazana zamiana ról).

3- Zabawa w dokończ opowiadanie, historyjkę bądź zdanie – rodzic czyta opowiadanie przerywając je pytaniami o uczucia, np.: Pewnego razu Ania w drodze do szkoły spotkała dużego psa., „Co poczuła Ania?” Pies popatrzył na nią i pobiegł w drugą stronę... „Co poczuła...?” itd.

4 – Historyjka „Na korytarzu stoi dziewczynka/ chłopiec...i płacze/ uśmiecha się... - co zdarzyło się przedtem, jak ta historia się skończyła?” – na kartce podzielonej na trzy równe części, rodzic proponuje dziecku narysowanie historii, która zaczyna w części środkowej.... W tej zabawie dziecko często projektuje własne przeżycia,

trudne dla niego sytuacje. Rodzic może zaproponować zmianę zakończenia... na pozytywnie.

5 - Czary – mary - dziecko rysuje na kartce sytuację lub osobę, której się boi... Rodzic „jest czarodziejem”, który zmienia rysunek w taki sposób, żeby zmniejszyć strach dziecka, np. rysuje klatkę... czy duży mur, który trudno pokonać.

6- Rodzinny album - podczas wspólnego oglądania fotografii rodzice przypominają sobie utrwalone na nich chwile, opowiadają o swoich przeżyciach skupiając się na emocjach osób ze zdjęć.

7- Bohater – rodzic powiada dziecku na podstawie zdjęć, ilustracji z gazet czy wspólnie obejrzanego filmu o ludziach, którzy odnieśli sukces w różnych dziedzinach, np. o postaciach historycznych, sportowcach, naukowcach itp. Dzieci potrzebują pozytywnych postaci żeby próbować je naśladować.

8- Księga rekordów – rodzic pomaga dziecku zapisywać/ wklejać/ rysować różne satysfakcjonujące go zdarzenia. Zapisane sukcesy będą rozwijać wewnętrzną motywację dziecka do doskonalenia się oraz budować jego poczucie własnej wartości.

9- Poznaję zawody - na podstawie ilustracji i filmów dziecko poznaje różne zawody: na czym polega praca, jakie trzeba posiadać cechy i umiejętności żeby ją wykonywać.

10– Dłoń – rodzic razem z dzieckiem odrysowują swoje dłonie. W miejsce palców wpisują swoje mocne strony (co w sobie lubią, z czego są dumni...). Rodzic może pomóc dziecku wypełnić rysunek, by uświadomiło sobie fakt, że posiada wiele wartościowych cech, sprawności i umiejętności.

11- Gry terapeutyczne (w równym stopniu też edukacyjne) na rynku księgarskim – **Emocje; Emocje. Nazywam, rozumiem, wyrażam; Góra uczuć...**

W oparciu o literaturę metodyczną i własną praktykę propozycje na wspólne spędzenie czasu przygotowała psycholog Bożena Ramutkowska-Celej