

Recunoașterea și gestionarea emoțiilor



Bucurie: Țopăie, cântă, dansează etc. Fiecare are un mod unic de a-și exprima bucuria.



Iubire: Sentiment de afecțiune (și admirație) pentru cineva sau ceva.

Mirare: În raport cu un dar primit sau cu ceva interesant pe care i-l arată adultul. Face ochii mari și se apleacă spre lucrul respectiv să-l cerceteze mai atent.



Curaj: În raport cu o teamă pe care a depășit-o. Ține pieptul în față, bărbia sus, spune că i-a fost frică dar s-a simțit curajos după ce a depășit teama.

Mândrie: În raport cu ceva ce a făcut, ce a reușit. Merge țănoș pe scenă și vorbește despre reușita lui.



Furie: Încruntarea sprâncenelor, încordarea mușchilor, mârâit, trântit cu piciorul în podea, încordarea pumnilor.

Adultul îl întreabă pe copil cum trage aer adânc în piept. Copilul se hiperventilează și ține aerul înăuntru. Desigur că, va fi amuzant pentru copii. Aici sunt două variante de joc: copiii își imaginează că în mâna dreaptă au o floare și în mâna stângă o lumanare și miros floarea și suflă în lumanare să o stingă. Repetă de 3 ori. Sau că în mână au o bucată de pizza și o miros, iar apoi suflă să o răcească. Repetă de 3 ori.



Dezgust: În raport cu ceva ce nu îi place. Ridică buza de sus spre nas și se dă ușor spre spate.



Frică: În raport cu ceva ce apare și îl sperie. Reacții în corp: tremurat, se lasă un pic mai jos și spre spate, ține brațele strâns la piept, face ochii mari, fuge și țipă.

Adultul îi poate spune: înțeleg că ți-e teamă, sunt lângă tine. Uită-te în ochii mei, vezi că sunt linistită etc. Adultul modelează o reacție empatică față de celălalt, atunci când acesta simte teamă.



Tristețe: În raport cu ceva ce a pierdut, sau când a fost lovit de un prieten. Reacții: suspină, ține picioarele la piept și capul între palme și poate chiar începe să plângă.

Adultul face mențiunea că este în regulă să plângem, pentru că prin plâns scoatem emoțiile neplăcute afară din corp. Este vorba despre cortizol, unul dintre hormonii stresului. Adultul propune să îl îmbrățișeze și atunci Adultul vine cu ideea ca cei din clasă să se îmbrățișeze unul pe celălalt și vorbește despre cum îmbrățișările fac foarte mult bine.



Rușine: Copilul se împiedică și cade, lasă capul în jos, ține mâinile la spate, își ascunde privirea, se pitește după adult. În raport cu o boacănă făcută de copil - ține privirea în pământ, umerii aplecați spre față, buzele spre interiorul gurii.

Adultul vorbește despre rușine și verbalizează reacțiile copilului, astfel încât copiii să recunoască rușinea. Poate face și o paralelă cu modul în care copiii se pitesc după mamă atunci când se rușinează.



Jocuri pentru gestionarea emotiilor



Joc de început – Ne întindem pe spate cu mâinile în sus și spunem: *Bună dimineața, soare!*, iar apoi ne aplecăm cu mâinile în jos și spunem: *Bună dimineața, pământ!*



Joc de calibrare – Adultul face anumite mișcări foarte încet, iar copiii încearcă să îl imite în același timp. Apoi Adultul face acele mișcări din ce în ce mai repede.

Joc pentru a dobândi autocontrol – Se pornește muzica și copiii dansează. Când muzica se oprește și ei se opresc. Și tot așa.



Joc „Cum se simte emoția în corp?” – Adultul spune o emoție și copiii încearcă să o arate.

- Cum se simte furia în corp?
- Dar frica, cum se simte în corp?
- Dar surpriza, ia arătați-mi cum se simte surpriza în corp?
- Dar tristețea cum se simte?
- Dar bucuria cum se simte?



Jocuri despre furie:

Atunci cand te înfurii ce te liniștește?

- Să respir adânc.
- Să dansez sau să fac mișcare.
- Să colorez.
- Să îmi imaginez un loc frumos.
- Să ies din cameră și să beau un pahar cu apă.



Atunci când altcineva este furios, ce poti face?

- Încerc să aflu de ce s-a înfuriat.
- Îi propun să facă ceva pentru a se liniști
- Mă apăr dacă mă lovește.
- Cer ajutorul unui adult.



Jocuri despre frică: Cât de mare este frica ta? Unde ar încăpea? (De exemplu: într-un buzunar, ghiozdan, sac etc.)



Joc pentru creșterea empatiei:

Cum te simți când?

- Când ... îmi aduce un cadou, mă simt ...
- Când ... mă lovește, mă simt ...
- Când ... împarte jucăriile cu mine, mă simt ...
- Când ... mă strânge în brațe, mă simt ...
- Când ... îmi cere iertare, mă simt ...



Cum crezi că se simt ceilalți când?

- Când eu îi dau un cadou lui ..., el se simte ...
- Când eu îl/o lovesc pe ..., se simte ...
- Când eu împart jucăriile cu ..., se simte ...
- Când eu îi cer iertare lui ..., se simte ...



Informații oferite de Adriana Mitu, trainer de dezvoltare a inteligenței emoționale a copiilor.