

Pudełko emocji

Jak radzić sobie z emocjami?

Pamiętaj złość nie jest zła. Twoje zachowanie, które pojawia się pod wpływem tej emocji, może spowodować krzywdę dla Ciebie i Twoich bliskich.

Drogi Uczniu! Drogi Rodzicu!

Czasem w naszej codzienności może pojawić się złość. Złość, podobnie jak wszystkie emocje, jest uniwersalna. Dotyka wszystkich ludzi, tych małych i dużych...na całym świecie. Złość jest bardzo ważna podobnie jak inne emocje. Mówi nam o naszych niezaspokojonych potrzebach.

Czasem zdarza się, że nie radzimy sobie ze złością, wściekłością, gniewem. Trudno nam nad nią zapanować i wyrządza wiele strat. Dlatego ważnym jest, by umieć kontrolować to, w jaki sposób pokazujemy swoje uczucia.

Poniżej przedstawiam jedną ze strategii na radzenie sobie ze złością.

PUDEŁKO UCZUĆ

Metoda ta wprowadza usystematyzowany sposób radzenia i nazywania swoich emocji. Jest to niezwykle ważna umiejętność dla rozładowywania Uczuć.

Potrzebne będzie miejsce np. tytułowe pudełko lub wolna półka w pokoju, gdzie mogłyby leżeć takie elementy jak:

- ✓ kartki i papier do rysowania emocji (Uczniu narysuj swoją złość,. Rodzicu młodsze dzieci można zachęcić na początku, pokazać pudełko i powiedzieć „Widzę, że jesteś zły...może narysujesz tą złość, chciałabym/chciałbym ją zobaczyć”),
- ✓ gazety, które dziecko będzie mogło podrzeć lub zrobić kulkę, gdy np. czujemy złość,
- ✓ poduszkę, która może posłużyć rozładowaniu emocji (Uczniu, kiedy jesteś zły wyładuj swoją złość na poduszcze, uderz w nią, wykrzycz swoją złość. Rodzicu, kiedy dziecko czuje złość, można podać poduszkę by mogło w nią uderzać itp.),
- ✓ słoik na smuteczki i małe karteczki (Uczniu do tego słoika można wrzucać karteczki z napisanymi myślami. Rodzicu młodsze dzieci mogą dodać rysunki lub proponuję by napisać za dziecko. Z tego słoika może korzystać cała rodzina. Kiedy uzbiera się duża liczba karteczek można rodzinnie je spalić lub zakopać),
- ✓ przytulanka,
- ✓ chusteczki
- ✓ oraz inne przedmioty, które pomagają się rozluźnić.