

O co ludzie się gniewają?

*"Sukces w życiu zależy nie tylko od intelektu,
lecz od umiejętności kierowania emocjami"*

Daniel Goleman

Dzieci, postuchajcie rozmowy, którą usłyszałam kiedyś w przedszkolu. Rozmawiali ze sobą Julia i Kacper. Oni bardzo się lubili, często bawili się razem. Niestety ich zabawy równie często szybko się kończyły. Jedno z nich zabierało swoje zabawki i obrażone odchodziło, a drugie zostawało samo. Żadne z nich nie chciało ustąpić, ponieważ każde uważało, że to ono ma rację...

Postuchajcie:

- Przyniosłem fajne, nowe auta i będziemy się dzisiaj bawić w wyścigi- powiedział Kacper
- Nie- odpowiedziała Julia - bo ja dzisiaj przyniosłam fajną, nową grę planszową i chciałam w nią grać
- Ale ja chcę ścigać się autami- upiera się Kacper
- A ja chcę zagrać w moją grę- nie ustępuje Julia
- To ja się z tobą nie bawię, jak nie chcesz mnie słuchać
- Ja też się nie bawię. Zawsze musi być tak, jak ty chcesz
- Jak ci się nie podoba, to idź sobie
- A właśnie, że pójdę

I tak najczęściej kończyły się ich wspólne zabawy.

Dzieci, czy jest jakieś rozwiązanie, aby Kacper z Julią mogli razem się bawić i nie gniewać na siebie?

Przedszkolaki spierają się o różne rzeczy: o zabawki, o to, kto ma być pierwszy, kto ma z kim iść w parze, itd. A gniewają się, gdy dokucza kolega, gdy nie dostają tego, na co bardzo czekają, gdy ktoś psuje zabawę, a niektórzy złością się, gdy przegrywają.

O co jeszcze dzieci gniewają się na siebie?

Jak się wtedy czują?



Jak zachowują się dzieci, które się złością?

Najczęściej krzyczą, machają rękami, czasami płaczą ze złości, ale też niektóre popychają kogoś, a nawet biją. Każdy z nas przeżywa złość; i dorośli i dzieci. Nie ma w tym nic złego. Złość to taka sama emocja, jak radość, strach, smutek, szczęście i wiele, wiele innych emocji....

Ale, czy to oznacza, że można kogoś ze złości uderzyć albo krzyczeć na niego?

Oczywiście, że nie! Nie można wtedy nikogo bić, ani przezywać!

Nad złością trzeba nauczyć się panować, kontrolować ją, radzić sobie z nią !!!

Jak? Odpowiedź znajdziecie po bajce o Franklinie :)

Zdarza się również, że dorośli gniewają się na dzieci. Dlaczego?



Postępujcie przykładu:

Mama pogrywała się na Marysię. Miała posprzątać zabawki i nie zrobiła tego. Jeszcze nakłamała, że to Jaś nabałaganił, chociaż Jaś w ogóle się nimi nie bawił.

Dzieci, jak myślicie, jak się teraz czuje mama? Jak się czuje Marysia?
Co Marysia powinna zrobić, aby obie poczuły się lepiej?

Teraz zapraszam Was do obejrzenia bajki o dniu, w którym Franklin nie miał humoru.

A dlaczego? Obejrzyjcie sami....

Informacja dla rodziców!!!

Zaraz po bajce "Franklin nie ma humoru" (w 11 minucie) zaczyna się bajka: "Franklin i święto duchów". Jeżeli ktoś z Państwa nie życzy sobie, aby jego dziecko ją oglądało, to trzeba w odpowiednim momencie wyłączyć.

Bajka: "Franklin nie ma humoru"

<https://www.dailymotion.com/video/x4mp4qi>

Dzieci powiedzcie:

- jaki nastrój miał w tej bajce Franklin?
- co spowodowało, że Franklin czuł właśnie tą emocję?
- co tak naprawdę popsuło nastrój Franklina?
- w jaki sposób tata pomógł zrozumieć Franklinowi, co on przeżywa?

Ze złością tak już jest, że nie zawsze wiadomo od razu, co jest jej przyczyną. Są takie dni, kiedy od rana nam coś nie wychodzi. **I wtedy bardzo ważne jest, aby z kimś o tym porozmawiać.**

Można również spróbować **narysować swoją złość**, np. jak wulkan albo groźne zwierzę. Można również **nadmuchać balon** albo **ugnieść plastelinę** albo **potargać starą gazetę** albo **poskakać**, czy **wytupać złość stopami**. Sposobów na pozbycie się złości jest wiele. Dzieci w wielu przedszkolach bardzo lubią **zabawy ruchowe**. Oto niektóre z nich:

Życzę udanej wspólnej zabawy z Waszymi rodzicami :)

W materiale wykorzystałam ćwiczenia z programu: "Hej, zabawo" pani Haliny Karwackiej.

Zabawy ruchowe zaczerpnęłam z programu: "Ja to ja" Ch. Krause

Zdjęcia pochodzą z książki: "Uczę się rozumieć innych"