

ROZWÓJ SPOŁECZNO – EMOCJONALNY

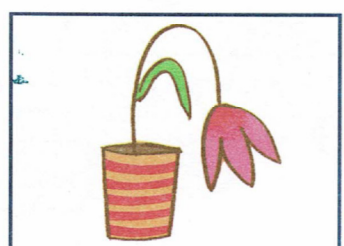
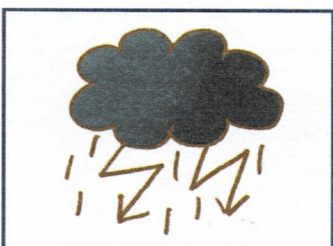
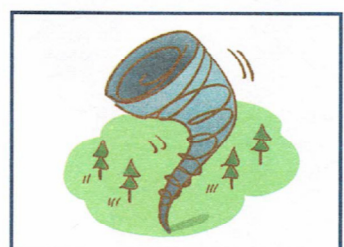
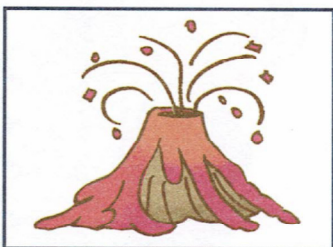
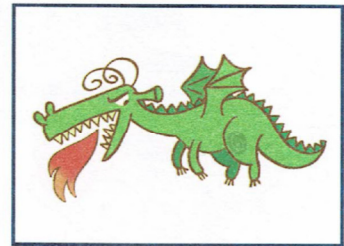
CZĘŚĆ 8

Drodzy Rodzice!

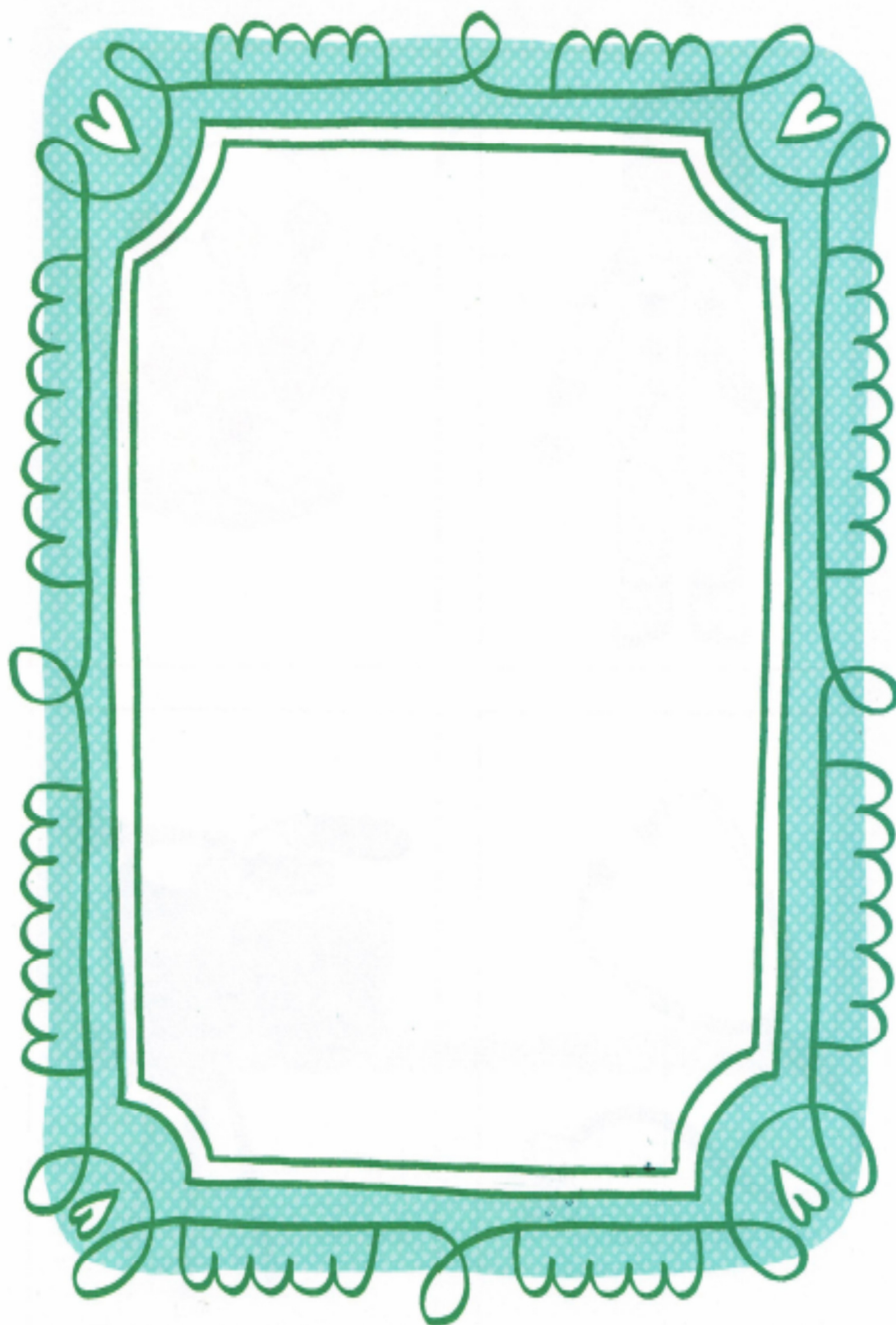
W tej części z zakresu wspomagania rozwoju społeczno –emocjonalnego dzieci, proponujemy Państwu:

- **„KARTY PRACY”** – z zakresu wspomagania rozwoju społeczno-emocjonalnego dzieci.
- **„Z DZIECKIEM W ŚWIAT WARTOŚCI”**
– program nauczania uniwersalnych wartości moralnych – **„POKOJOWOŚĆ”**
(informacje dla rodziców)
- **„PODRÓŻ KU WARTOŚCIOM – POKOJOWOŚĆ”**
–zabawy i zadania dla dzieci.
- **„TECHNIKĘ RELAKSACYJNĄ ELINE SNELL”**
– która rozwija uważność oraz koncentrację dziecka.
- **„KARTY PRACY”** – z zakresu wspomagania rozwoju społeczno-emocjonalnego dzieci:

KARTA PRACY NR 1



KARTA PRACY NR 2

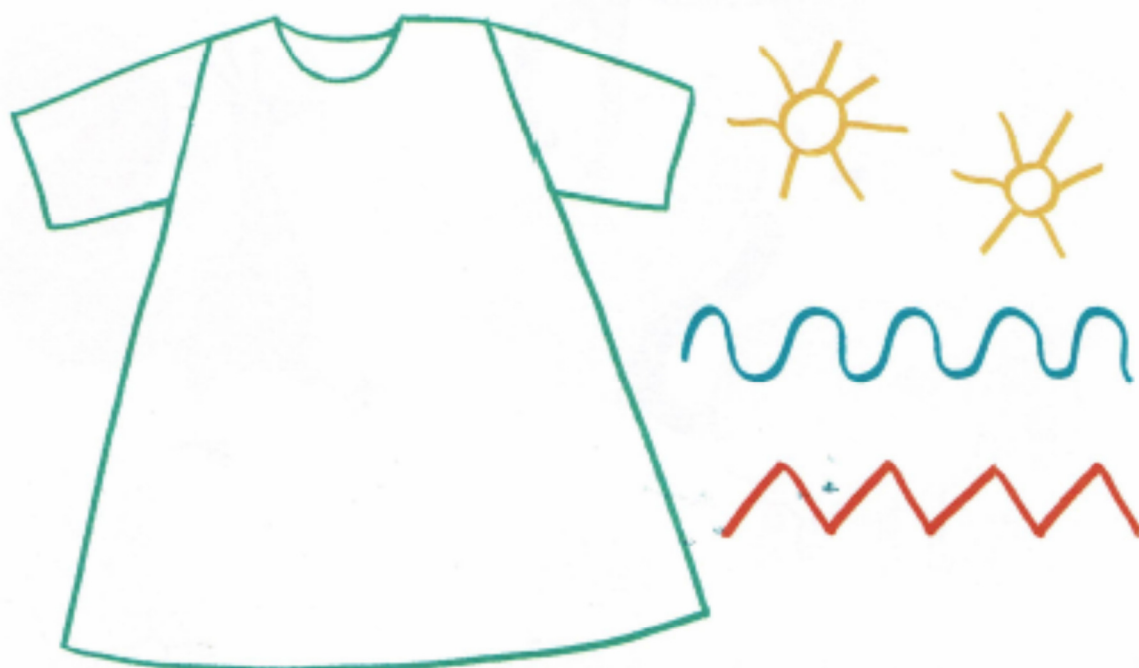


KARTA PRACY NR 3

- 1 Mama nie pozwoliła Kasi zjeść lizaka przed obiadem. Kasia bardzo się zezłościła. Przyjrzyj się dziewczynkom i powiedz, która z nich to Kasia? Jak się zachowuje? O czym może myśleć? A jak czuje się jej mama? Pod rysunkiem Kasi narysuj minkę symbolizującą jej nastrój.

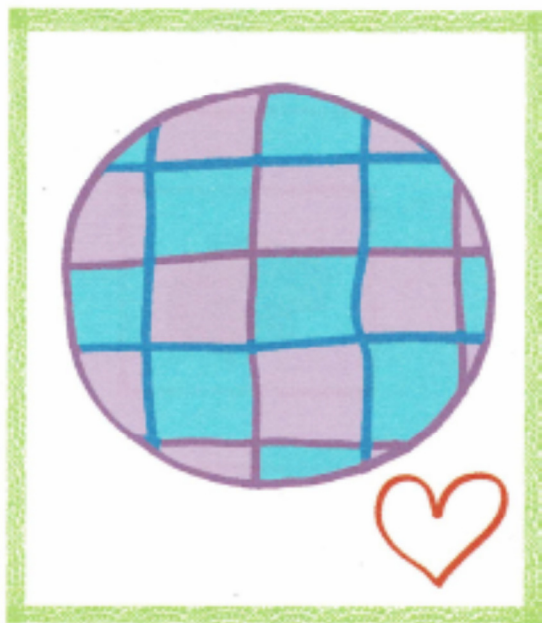


- 2 Jakim wzorem ozdobisz sukienkę Kasi? Wybierz ten, który twoim zdaniem najbardziej pasuje do jej nastroju.



KARTA PRACY NR 4

- 1 Piłki, które dzieci narysowały, budzą zachwyt, ponieważ są pięknie ozdobione. Co powiesz Ani, Julce i Jaśkowi o ich rysunkach? Pokoloruj serduszek znajdujące się obok piłki, która podoba ci się najbardziej.
- 2 W pustej ramce narysuj kredkami swoją piłkę i ozdób ją tak, aby wszyscy ją podziwiali. Miłej pracy!



➤ **„Z DZIECKIEM W ŚWIAT WARTOŚCI”**
– program nauczania uniwersalnych wartości
moralnych – **„POKOJOWOŚĆ”**
(informacje dla rodziców)

*„Pokojowość to unikanie przemocy; to postawa człowieka, który
zawsze poszukuje rozwiązań uwzględniających interesy
wszystkich zainteresowanych stron oraz dobro ogólne.”*

**Drodzy Rodzice proponujemy Państwu program do
pracy w domu z dzieckiem, który obejmuje
dwanaście uniwersalnych wartości moralnych. Są
to:**

- 1. Szacunek -05.05.2020r**
- 2. Uczciwość – 12.05.2020r**
- 3. Odpowiedzialność – 19.05.2020r**
- 4. Odwaga – 26.05.2020r**
- 5. Samodyscyplina – umiar i rozwijanie własnego
potencjału – 02.06.2020r**
- 6. *Pokojowość – 09.06.2020r***
- 7. Sprawiedliwość**
- 8. Szczęście, optymizm, humor**
- 9. Przyjaźń i miłość**
- 10. Solidarność**
- 11. Piękno**
- 12. Mądrość**

**W tym tygodniu omówimy szóstą wartość moralną z
lity:**

„POKOJOWOŚĆ”

**Pokój to stan zgody między państwami i narodami, brak
wojny. O pokoju mówimy też jako o stanie spokoju,**

równowagi ducha i umysłu, brak zmartwień, na przykład „zostańcie w pokoju”, „zapanowały pokój i szczęśliwość”.

Na pokojowość składają się:

- powstrzymywanie się od przemocy, rozumowe osiąganie celów, refleksja
- spokój, równowaga ducha i umysłu, opanowanie, kontrola impulsów
- dojrzałe radzenie sobie ze złością
- łagodność, cierpliwość i elastyczność
- zgoda, kompromis, strategia wygrana – wygrana

„Przemoc to nadużywanie siły lub pozycji, wykorzystywanie przewagi fizycznej, umysłowej, psychicznej lub innej do narzucania swojej woli i osiągania swoich celów, często bezprawnych lub sprzecznych z dobrem innych. Przemoc może być fizyczna lub emocjonalna.”

Mówiąc o pokojowości, warto zastanowić się także nad znaczeniem pojęcia „łagodność”. Łagodność kojarzy się zwykle z dobrocią, spokojem, delikatnością, wyrozumiałością i cierpliwością. Łagodność to także brak przemocy. Współczesny filozof francuski Andre Comte-Sponville, w książce *Mały traktat o wielkich cnotach* w piękny sposób przedstawia myśl o łagodności:

„Łagodność to spokój wewnętrzny pozbawiony nienawiści, nieczułości, twardości (...), to cnota giętkości, cierpliwości, oddania, przystosowania, to odmowa zadawania bólu, niszczenia, pustoszenia. Osoby nastawione pokojowo to nie to samo, co osoby ustępliwe, rezygnujące z własnych potrzeb byle tylko uniknąć kłopotów. Gniew, napastliwość, gwałtowność są słabością. Łagodność jest siłą i jest najbardziej podobna do miłości.”

Pokojowość to także umiejętność rozwiązywania konfliktów.

W przypadku konfliktu, gdy każda ze stron ma inne cele, często dochodzi do następującej sytuacji:

- Jedna z osób narzuca drugiej swoją wolę, druga jest zmuszona do rezygnacji ze swych dążeń. Jest to sytuacja typu **wygrana -przegrana**.
- Dwie strony konfliktu walczą tak zaciekle, że obie na tym tracą. Jest to sytuacja typu **przegrana – przegrana**.

- Pokojowość zakłada poszukiwanie takich rozwiązań problemów i konfliktów, aby wszystkie zainteresowane strony były zadowolone i odniosły korzyść. Taką strategię nazywamy **wygrana – wygrana**.

Strategia wygrana – wygrana różni się od kompromisu tym, że przy jej stosowaniu zawsze dążymy do maksymalnej satysfakcji obu stron, podczas gdy kompromis osiąga się drogą wzajemnych ustępstw (czasem używa się nawet pojęcia „zgnięty kompromis” na określenie porozumienia, które nikogo nie zadowala).

Na pokojowość składa się także dojrzałe wyrażanie złości. „Złość jest uczuciem, które informuje nas, że dzieje się coś złego, co nam zagraża, godzi w naszą godność, narusza nasze prawa albo szkodzi naszym interesom. Emocja ta mobilizuje nas do działania w obliczu zagrożenia lub przeciwności. Złość zatem nie jest uczuciem złym, staje się problemem dopiero wtedy, gdy jest niedojrzałe i destrukcyjnie wyrażana.

Niedojrzałe wyrażanie złości:

- **tłumienie złości** (czujemy złość, ale jej nie okazujemy) – nie rozwiązuje problemu, jest źródłem bólu i chorób, burzy naszą wewnętrzną harmonię, rodzi depresję, obsesyjne myśli o krzywdzie i urazie, chęć rewanżu

- **niekontrolowane wybuchy złości** – powodują szkody zewnętrzne (np., niszczenie przedmiotów wokół), psują stosunki z ludźmi, niszczą dobre imię, są przyczyną obrażeń ciała, powodują straty, które ponosimy, gdy zajęci złością nie pilnujemy innych spraw

- **bierna agresja** (złość wyrażana nie wprost) – robienie na złość osobie reprezentującej autorytet i władzę

Dojrzałe wyrażanie złości:

- **uzmysłowienie sobie prawdziwej przyczyny złości** - powinniśmy zastanowić się na przykład, czy rozbicie przez dziecko szklanki jest rzeczywistym powodem naszej złości, czy tak naprawdę nie jest nim konflikt z szefem w pracy, a rozbicie szklanki tylko wywołało wybuch. Bądźmy uczciwi, ustalając prawdziwe przyczyny naszej złości. Nie przelewajmy jej na „zastępcze ofiary”

- **ocena, czy sprawa warta jest naszej złości** – przemyślmy, czy za kilka dni lub tygodni ta sprawa będzie dla nas ważna i

będzie wywoływać nasze emocje. Może nie warto tak mocno reagować

- **uświadomienie sobie celu wyrażania złości** – zastanówmy się, co chcemy osiągnąć

Celem dojrzałego wyrażania złości jest zakomunikowanie innym, że dana sytuacja nam nie odpowiada, rani nas, narusza nasze interesy, oraz próba rozwiązania lub złagodzenia problemu bez eskalacji konfliktu i powiększania szkód.

Dojrzałe wyrażanie złości powinno być:

- **grzeczne**, to znaczy wyrażane uprzejmym językiem, intonacją i wyrazem twarzy

- **słowne** (ustne lub pisemne), bez rękoczynów lub innych destrukcyjnych działań. Dobrze jest stosować komunikat typu „ja”: „Jest mi przykro, kiedy...”, „Przeszkadza mi to, że...”, bez oskarżania drugiej osoby: „Jesteś okropny...”, „Przez ciebie...”.

- **konstruktywne**, czyli polegające na zaproponowaniu konkretnych, realnych rozwiązań, które zlikwidują lub złagodzą problem, wynagrodzą stratę, zapobiegają konfliktom na przyszłość. Zajmijmy się konkretną sytuacją i jej rozwiązaniem. Nie wypominajmy innych spraw, które nas irytowały w przeszłości

- **właściwie ukierunkowane** czyli bez wyładowywania złości na przypadkowych osobach czy przedmiotach. Należy skierować ją do osoby lub sytuacji, która jest jej prawdziwą przyczyną.

Powinniśmy zdawać sobie sprawę, że złość jest uczuciem powszechnym i normalnym, ponieważ żyjemy w zbiorowości, w której każdy inaczej myśli, ma inne cele, oczekiwania, obyczaje i często nieświadomie, a czasem świadomie, naruszamy czyjś spokój, interesy, sferę prywatności, utrudniamy realizację zamierzeń.

Nauczanie dojrzałego wyrażania złości jest zatem jedną z najważniejszych powinności dorosłych wobec dzieci.

Warto uświadomić dzieciom, że ważnym elementem pokojowego nastawienia jest umiejętność wybaczenia. Nie warto żywić urazy, pielęgnować w sobie poczucia krzywdy ani złości na kogoś. Zdarza się, że osoba która nas skrzywdziła

już dawno o tym nie pamięta, a my poprzez pielęgnowanie urazy, szkodzimy tylko sobie.

Praktykowanie pokojowego nastawienia, uczenie dzieci umiejętności rozwiązywania konfliktów metoda wygrana – wygrana, a także dojrzałego wyrażania złości, to profilaktyka agresywnych zachowań. Dlatego pokojowe zachowanie dzieci powinno być zawsze zauważone i pochwalone. Najważniejsze jednak, aby dorośli nigdy nie stosowali wobec dzieci przemocy, nie prowokowali ich złości i sami byli wzorem jej dojrzałego wyrażania oraz łagodności w każdych okolicznościach.

„Rodzice nie rozdrażniajcie waszych dzieci, aby czasem nie upadły na duchu”.

Święty Paweł

➤ **„PODRÓŻ KU WARTOŚCIOM - POKOJOWOŚĆ”**

–zabawy i zadania dla dzieci.

ĆWICZENIE NUMER 1

„Pokojowość”

Porozmawiajmy z dziećmi na temat pokojowości.

Co oznaczają pojęcia: pokój, pokojowe nastawienie, pokojowość?

Zapoznajmy dzieci z definicją pokoju, którą podaje słownik języka polskiego:

Pokój to stan zgody między państwami i narodami, brak wojny. O pokoju mówimy też jako o stanie spokoju, równowagi ducha i umysłu, brak zmartwień, na przykład „zostańcie w pokoju”, „zapanowały pokój i szczęśliwość”.

Na pokojowość składają się:

- powstrzymywanie się od przemocy, rozumowe osiaganie celów, refleksja
- spokój, równowaga ducha i umysłu, opanowanie, kontrola impulsów
- dojrzałe radzenie sobie ze złością
- łagodność, cierpliwość i elastyczność
- zgoda, kompromis, strategia wygrana – wygrana

ĆWICZENIE NUMER 2

„Okrag złości”

Na dużym arkuszu narysujmy okrag. W trakcie opowiadania poniższej historii zaznaczmy na nim punkty symbolizujące uczestników historii i strzałki od jednej postaci do następnej obrazując kierunek przemieszczania się złości w opowiadanych wydarzeniach.

Karol obudził się późno. Wściekły, że nie zdąży do szkoły, pomimo protestów brata Antka, wkłada jego bluzę, nazywa go sobkiem, a wychodząc trzaska drzwiami. Teraz Antek kipi ze złości. W windzie wali pięścią w przyciski i niszczy je. Sąsiad z góry starszy pan chodzący o lasce, nie może zjechać na dół. Jest zły, a swoja złość wyładowuje na sąsiadce, ostro zwracając uwagę, że jej dziecko hałasowało w nocy i nie dało mu spać. Dziecko sąsiadki ząbkuje i oczywiście płacze. Po spięciu ze starszym panem sąsiadka jest zdenerwowana. Robiąc zakupy w sklepie osiedlowym, krzyczy na ekspedientkę, że ta wybrała jej nieświeże pieczywo. Zaczyna się kłótnia. Tymczasem następny klient nie może doczekać się obsługi, a chce kupić bilet. Wybiega ze sklepu, by zdążyć na autobus. To lekarz z przychodni niedaleko szkoły. W autobusie kontroler wypisuje mu mandat za jazdę bez biletu. Lekarz wpada do przychodni wściekły. Jest opryskliwy i mało delikatny przy zakładaniu gipsu chłopcu, który złamał palec u nogi. Ten chłopiec to Karol, który wstał dzisiaj zbyt późno, był zły, a swoja złość wyładował na Antku – pierwszej osobie w łańcuchu przelewania na innych własnej złości. Był tak zły, że z wściekłości kopnął wielki kamień i złamał sobie palec. Złość zaszkodziła mu bezpośrednio, bo z jej powodu złamał sobie palec, ale także wróciła do niego po „okręgu złości” – lekarz niedelikatnie się z nim obszedł, potęgując jego ból.

Ta nieco przerysowana historia pokazuje, że nasza złość, agresywne i zaczepne zachowanie, może wrócić do nas nawet bardzo okrezną drogą.

ĆWICZENIE NUMER 3

„Pojednajmy się”

Przećwiczmy z dziećmi akt przeprosin. Ważne jest aby patrzeć sobie w oczy, podać prawą rękę i powiedzieć „Przepraszam”. Mogą powiedzieć, że jest im przykro, że takie zachowanie już się nie powtórzy itp. Jeśli dzieci naucza się, jak należy przeproszać, w prawdziwej sytuacji będzie im to łatwiej zrobić.

ĆWICZENIE NUMER 4

„Cechy, które gwarantują pokój”

Poprośmy dziecko o wymienienie ludzkich cech, które gwarantowałyby pokój na świecie. Wypiszmy je na kartce, która możemy powiesić na ścianie. Ta lista będzie przypominać dziecku, jakie cechy powinno rozwijać, aby przyczynić się do pokoju na świecie.

ĆWICZENIE NUMER 5

„Symbol pokoju”

Niech dziecko namaluje własny symbol pokoju. Zapytajmy dlaczego właśnie taki symbol wybrało. Można także narysować wspólnie z rodzicami i rodzeństwem symbol pokoju. Ten symbol będzie przypominał całej rodzinie o łagodności w relacjach z członkami rodziny, o poczuciu bezpieczeństwa i braku niedojrzałych zachowań agresywnych. Będzie to symbol „pokoju” w rodzinie oraz zdrowych i silnych relacji domowników opartych na szacunku i miłości.

ĆWICZENIE NUMER 6

„Mediacja”

Przećwiczmy wspólnie z dziećmi mediację – można w tym celu wybrać jakąś realną sytuację konfliktową występującą pomiędzy rodzeństwem. Mediator, czyli rodzic powinien zapytać skłócone strony, czy chcą pomocy w rozwiązywaniu problemu. Jeśli odpowiedź jest twierdząca, mediator zadaje każdej ze stron te same pytania:

- Co się stało?
- Co czułeś, gdy to się stało?
- Jak chciałbyś to przerwać?
- Co według Ciebie on/ona ma zrobić?
- Co ty możesz zrobić?
- Czy możesz szczerze obiecać, że spróbujesz się zachowywać tak, jak się obaj umówiliście?

- **„TECHNIKĘ RELAKSACYJNĄ ELINE SNELL”**
– która rozwija uważność oraz koncentrację dziecka.

Drodzy Rodzice!

**Przypominamy o zabawach dla dzieci z „Żabką”,
rozwijających uwagę i koncentrację.**

Śpij dobrze. Ćwiczenie uważności przed snem.

<https://www.youtube.com/watch?v=jHJmt6vO4lc>

Bezpieczne miejsce.

https://www.youtube.com/watch?v=JCsiV4o4_HI

Pierwsza pomoc przy trudnych uczuciach.

<https://www.youtube.com/watch?v=oFeWtn6bfKY>

Fabryka trosk

<https://www.youtube.com/watch?v=QdNWSzYUpwE>

☺ŻYCZYMY UDANEJ ZABAWY!☺

Bibliografia

1. „Z dzieckiem w świat wartości” I. Koźmińska, E. Olszewska, Warszawa 2018
2. „Trampolina+ Emocje 3” B. Osińska, Warszawa 2016
3. „Trampolina+ Emocje 1” B. Osińska, Warszawa 2016
4. „Trampolina+ Emocje 2” B. Osińska, Warszawa 2016