


PROFILAKTYKA ZDROWIA PSYCHICZNEGO W PRZEDSZKOLU



*„Dla nikogo nie jest ani za wcześnie, ani za późno
zacząć troszczyć się o zdrowie swej duszy.”
- Epikur*

W pogoni za rozwojem intelektualnym naszych pociech, często zapominamy o tym, jak ważne jest dbanie o sferę życia uczuciowego dziecka. Podstawą prawidłowego rozwoju emocjonalnego jest **umiejętność rozpoznawania emocji, nazywania ich i wyrażania**, w społecznie akceptowalny sposób. Od tego, czy nasze dziecko będzie potrafiło radzić sobie z całą gamą emocji, zależeć będzie jego **poczucie wartości, zaufanie do siebie, zdolność nawiązywania relacji z innymi ludźmi, rozumienie ich.**



W ramach działań profilaktyki zdrowia psychicznego, psycholog przedszkolny realizował zajęcia warsztatowe z przedszkolakami, które miały na celu:

- kształcenie umiejętności dostrzegania, nazywania i kontrolowania emocji;
- rozwijanie empatii i uwrażliwianie na potrzeby swoje i innych;
- rozwijanie inteligencji emocjonalnej i związanych z tym kompetencji;
- kształcenie umiejętności regulacji emocji.

Nazywamy, rozpoznajemy i wyrażamy emocje (uczucia)



Tak wyglądam, gdy czuję



Tak wyglądam, gdy czuję



Co czujesz w tej chwili? Wybierz zdjęcie, które najlepiej opisuje twoje emocje

Wybierz dwa zdjęcia z emocjami, które najczęściej przeżywasz



Wybierz dwa zdjęcia z emocjami, które przeżywasz najrzadziej

Wybierz dwa zdjęcia z emocjami, które najczęściej zauważasz u mamy/taty



Wybierz dwa zdjęcia z emocjami, które najrzadziej zauważasz u mamy/taty

Bajka o dwóch małpkach: wesołej i smutnej



Co czujesz, gdy



Kiedy..... CzujęPotrzebuję....



Portret mojej



Portret mojej



Narysuj, co czujesz?



Złość, jak sobie z nią poradzić?



Wulkan „złości”



Złość- dobre rozwiązania;
słabe rozwiązania

Portret mojej złości



UCZYMY SIĘ REGULOWAĆ SWOJE EMOCJE- JOGA

Ćwiczenia jogi
„ młyn”



Ćwiczenia jogi
„ drzewko szczęścia”



Ćwiczymy jogę „miła kobra”



Zalety:

- wzmacnia kręgosłup oraz otwiera płuca, klatkę piersiową i barki;
- podnosi poziom energii;
- usuwa zużyte powietrze i toksyny z dolnej części płuc.

Praktyka uważności „skanowanie ciała”, „uważność oddechu”

„ Ciało (i każda istota) jest szczęśliwe kiedy
zwracamy na nie uwagę”

Ajahn Suhmedo



Zalety:

- zmniejszenie wpływu trudnych emocji:
lęku, niepokoju, gniewu
- lepszy wgląd w przeżywane emocje i lepszy
kontakt z nimi
- wzmocnienie umiejętności koncentracji i skupiania uwagi



Uważność - to z języka angielskiego mindfulness

- Pozwala stworzyć przestrzeń między bodźcem a reakcją.
- Pozwala zastąpić impulsywne reakcje, intencjonalnym działaniem.
- Pozwala odreagować nadmiar napięcia z ciała i z umysłu.
- Pozwala na zauważanie i intencjonalne wzmacnianie pozytywnych stanów umysłu - życzliwości, wdzięczności, połączenia z innymi.
- Jest sposobem na wyjście z automatyzmów i niekorzystnych nawyków.
- Umożliwia budowanie relacji opartych na wzajemnym zaufaniu.

Uważność pozwala odpowiedzieć na pytania:

- Co się TERAZ dzieje? (na zewnątrz i wewnątrz mnie)
- Co TERAZ czuję? (jakie doznania fizyczne i emocje mi towarzyszą)
- Co TERAZ chcę zrobić? (jakie świadome działanie chcę zainicjować)

Ćwiczenia ruchowe, z wykorzystaniem RR Weroniki Sherborne

Główne cele metody Weroniki Sherborne:

- ✓ uzyskanie rozluźnienia, relaksu, rozładowania napięcia;
- ✓ poznanie własnego ciała i jego możliwości;
- ✓ zwiększenie poczucia siły i własnej wartości, zaufania do siebie, pewności siebie;
- ✓ nawiązanie bliskiego kontaktu z innymi ludźmi, współpraca



Relacje występujące w doświadczeniach ruchowych można podzielić na trzy grupy:

I. Relacja opiekuńcza, czyli „z”





2. Relacja „razem”





3. Relacja „przeciwno”



Jak pomóc dziecku radzić sobie z własnymi uczuciami?


- **słuchaj dziecka z czułością i empatią.**
Stwórz atmosferę, w której wyrażanie uczuć jest czymś pożądanym. Odłóż na czas rozmowy wszystkie inne zajęcia i zaangażuj się w pełni w rozmowę z dzieckiem. Tylko taki kontakt ma prawdziwą wartość. Jeśli dziecko poczuje się zrozumiane, najczęściej samo będzie potrafiło sobie pomóc.


- podczas rozmowy z dzieckiem lepiej **zadawać pytania otwarte**, czyli takie, które nie sugerują odpowiedzi.

Zamiast pytać „*jak się czujesz?*” lepiej zapytać „*co czujesz w tej sytuacji?*”, „*opowiedz mi co się stało*”. Na pierwsze pytanie najczęstszą odpowiedzią jest „*dobrze*”, zaś gdy sformułujemy pytanie w sposób otwarty, dajemy szansę dziecku wypowiedzenia swoich prawdziwych emocji.

- chcąc pocieszyć dziecko, poprawić jego samopoczucie, często zaprzeczamy odczuwanym przez niego trudnych emocji, mówiąc „*Nie ma powodu do płaczu*”, „*Nic się nie stało*”, „*Nie ma się czego bać*”.


Takimi słowami, nie sprawimy, że dziecko przestanie czuć, to co czuje, a jedynie spowodujemy poczucie braku zrozumienia i odrzucenia. Tylko wtedy gdy, dziecko poczuje się w pełni akceptowane, przyjdzie porozmawiać z nami następnym razem, gdy będzie miało problem.

- 
- **nie próbuj wyręczać dziecka i dopowiadać mu, gdy nie może się wysławić.** Nigdy nie zakładaj, że na pewno wiesz, co ono czuje i co chce Ci powiedzieć.
 - **pomóż dziecku nazwać uczucia i zaakceptować je.** Przed rozmową z dzieckiem, warto się zastanowić, czy sami dajemy sobie prawo do odczuwania różnych emocji, czy je wyrażamy czy też tłumimy? Jeśli nie lubimy jakiejś emocji u siebie, nie zrozumiemy jej u dziecka i nie pozwolimy mu na wyrażenie jej. Dziecko od nas uczy się sposobów rozwiązywania konfliktów, stajemy się dla niego przykładem, co mają robić w sytuacjach budzących smutek bądź złość.

- 
- **pamiętaj, że akceptacja uczuć dziecka nie zakłada przyzwolenia na działanie pod ich wpływem.** Przeżywanie złości nie jest tożsame, z destruktywnym zachowaniem pod jej wpływem. Uczmy dziecko przestrzegania zasad oraz sposobów radzenia sobie ze wszystkimi ogarniającymi je uczuciami, w sposób który nie wyrządzi nikomu krzywdy.

- **nie narzucaj dziecku „przyjemnych” emocji, jeśli przeżywa w tym momencie te „nieprzyjemne”.**

Dziecko nie może być zawsze radosne i pogodne, ono też ma prawo przeżywać myśli i uczucia, jakich doświadcza naprawdę. Niektórzy rodzice, gdy ich pociecha przeżywa stratę, smutek, starają odwrócić jego uwagę od trudnego wydarzenia poprzez rozśmieszanie go, zmianę tematu, zakup nowej zabawki. Pamiętaj, że odcinając dziecko od jego prawdziwych uczuć, nie pomagasz mu w radzeniu sobie z nimi, lecz sprawiasz, że w przyszłości dziecko nie będzie w dobrym kontakcie z nimi, a tym samym nie będzie potrafił współodczuwać z innymi ludźmi.

- 
- **nie oceniamy i nie krytykujemy dziecka!** To bardzo obniża jego poczucie własnej wartości.
 - **gdy dziecko opowie nam o swoich trudnościach, nie podejmujemy od razu działania.** Być może samo zna rozwiązanie, a potrzebuje jedynie naszego wsparcia i zrozumienia, aby je zrealizować. Wspólnie z dzieckiem zastanówcie się, co można w tej sytuacji zrobić, co mogłoby mu pomóc lepiej się poczuć, na jaką pomoc z naszej strony ono się zgadza. Takie zachowanie wzbudza zaufanie do nas oraz wspiera jego samodzielność w radzeniu sobie z trudnościami.

Literatura dla rodziców i nauczycieli

Faber A., Mazlish E.: Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły.

Steinke- Kalemka J.: Dodaj mi skrzydeł! Jak rozwijać u dzieci motywację wewnętrzną.

Shanker S.: Self-Reg

Kasdepke G.: Wielka księga uczuć.