Uczestnicy: dziecko/opcjonalnie rodzic

Temat: termometr złości.

Obszar rozwoju: Rozpoznawanie i ekspresja emocji – złość i emocje pokrewne.

Ćwiczone umiejętności: Rozpoznawanie swojego stanu emocji i zarządzanie nimi .

Z emocjami jak z pogodą – zawsze warto zerknąć na termometr! ☺

Nasz emocjonalny krajobraz przypomina pogodę za oknem. Nie ma momentu, żeby coś nie działo się na niebie, chociaż my często nie zwracamy na to uwagi. Jeśli teraz wyjrzysz przez szybę to dostrzeżesz różne zjawiska, które rozgrywają się właśnie na nieboskłonie. Może świeci piękne słońce, wieje lekki wiatr. A może pada deszcz i niebo spowite jest ciemnymi chmurami? Obojętnie, jaki spektakl rozgrywa się teraz na niebie, być może za chwilę pogoda diametralnie zmieni swój charakter. Słońce przykryją chmury, a po burzy pojawi się tęcza.

Pogoda i nasze emocje mają ze sobą kilka wspólnych elementów:

- zawsze nam towarzyszą (zawsze jest jakaś pogoda za oknem, tak samo jak zawsze są w nas jakieś emocje)

- są zmienne i często nieprzewidywalne (nawet najlepsze prognozy nie zawsze się sprawdzają)

- nie możemy decydować, kiedy się pojawiają i jaką mają postać (nawet jak bardzo nie chcemy, żeby była burza bo akurat wybieraliśmy się do zoo, to ona i tak będzie, jeśli taką akurat trafi się tego dnia pogoda)

- TEMPERATURA (w czasie burzy może być i zimno i ciepło, podobnie jak w słoneczne dni)

Tej ostatniej wspólnej cesze, czyli temperaturze, przyjrzymy się teraz bliżej. O ile nie możemy regulować temperatury na zewnątrz, to możemy mieć wpływ na temperaturę naszych emocji. Mamy w sobie taki termostat – musimy tylko nauczyć się go obsługiwać i właśnie do tego przygotowywały nas wszystkie wcześniejsze zadania.

Umiejętność rozpoznania temperatury naszych emocji, czyli rozróżniania w jakim stanie teraz się znajdujemy, jest nam tak samo potrzebna, jak orientacja w temperaturze na dworze – musimy to wiedzieć, by zareagować odpowiednio (czyli np. wiedząc, że na zewnątrz jest temperatura 35 stopni na plusie ubierzemy się inaczej niż gdyby na dworze było 20 na minusie!).

Poniżej znajdziesz termometr, na którym zamiast stopni zaznaczą są stany emocjonalne oraz wskazówki, jak warto postępować. Zachęcam do wydrukowania go i powieszenia w widocznym miejscu.

Katarzyna Kamieniarz-Krupska

Psycholog

WŚCIEKŁOŚĆ, FURIA GROZI WYBUCHEM! – utrata kontroli

Idź w bezpieczne miejsce by nie zrobić krzywdy sobie i innym! Możesz użyć któregoś ze sposobów z „Pakietu pierwszej pomocy”.

ZŁOŚĆ, WZBURZENIE, ZAGOTOWANIE – masz nadal kontrolę

Uświadom sobie, co Cię rozłościło. Powiedz o swoich uczuciach ale pamiętaj, żeby nie obrażać nikogo!

IRYTACJA, PODDENERWOWANIE

- kontrolujesz wszystko i działasz świadomie

Poszukaj na spokojnie rozwiązania problemu lub oddal się od sytuacji, która Cię zirytowała.

LEKKI NIEPOKÓJ, DYSKOMFORT

- panujesz i nad sytuacją i na swoimi emocjami

Weź trzy głębokie wdechy! Działaj dalej pozytywnie.

SPOKOJNA GŁOWA!

- Tak trzymaj!

*** wydrukuj i powieś w widocznym miejscu!