

Co to są emocje?

Emocje to coś, co rodzi się w naszym sercu, poprzez różne sytuacje i okoliczności, których jesteśmy uczestnikami. To **radość**, kiedy dostaniesz dobrą ocenę ze sprawdzianu, **smutek**-kiedy odchodzi, ktoś bliski, **strach** przed pajakiem, których bardzo się boisz. Emocje nie są dobre, ani złe. Każdy ma prawo czuć się **szczęśliwym**, jak i **smutnym**. Najważniejsze jest to, co robimy z tymi emocjami, czy i w jaki sposób okazujemy je innym.

Jeśli chcemy umieć dobrze radzić sobie z własnymi emocjami, musimy umieć je rozpoznawać i nazywać.

Dzisiaj chciałabym, żebyście zastanowili się nad tym, czym jest **złość**, kiedy Wy się najczęściej złościcie i jakie są Wasze sposoby na to, by tą złość opanować.

Zachęcam Was do przeczytania „Bajki o Złości i Spokoju”. Zwróćcie uwagę, jakie sposoby dzieci znalazły na opanowanie emocji. Następnie postarajcie się pokolorować swój termometr złości (karta pracy nr 1).

Kolejnym zadaniem będzie dla Was narysowanie portretu Waszej złości. W dymki wpiszcie sposoby na zachowanie spokoju np. słuchanie muzyki, spacer, liczenie do 10 itd.

Powodzenia!

Bajka o Złości i Spokoju – edukacyjna bajka o emocjach

W pewien letni poranek chłopiec, który lubił być spokojny, wyszedł z domu prosto na taras. Usiadł przy stole, dosunął bliżej pudełko z kredkami i sięgnął po kartkę. Najpierw zrobił delikatny szkic ołówkiem, potem zaczął wypełniać kartkę kolorami. Pracował w skupieniu, starannie wypełniając kolorem całą przestrzeń. Był tak pochłonięty pracą, że nie zwracał uwagi na to, co dzieje się dookoła. Ani na owady, fruujące ponad kwiatami, ani na ptaki, przelatujące tuż nad jego głową. Nawet wietrzyk, który od czasu do czasu wpadał na taras, żeby pobawić się jego włosami i zaszeleścić kartkami papieru, w niczym mu nie przeszkadzał. Chwilę później w ogrodzie pojawiła się ciotka Nadzieja. Uśmiechnęła się i z daleka pomachała do chłopca, bo nie chciała mu przeszkadzać. Wzięła do ręki niewielkie krzeselko, do drugiej wiaderko i zajęła się zbieraniem porzeczek. Drzwi prowadzące na taras zamknęły się z hukiem. Zaraz potem rozległ się tupot, stopy odbijały się od podłogi z głuchym pogłosem. „Łup, łup, łup!” ktoś przybliżył się do chłopca, który lubił spokój.

– Rysujesz? – zapytała nerwowo jego siostra. – Co rysujesz? Ja też chcę! Zrób dla mnie miejsce!

Chłopiec przesunął się na sam koniec stołu, ale dziewczynka i tak go potrafiła. Szarpnęła kartkę, sięgnęła energicznie po pudełko z kredkami.

– Będę rysować! – rzuciła przez zaciśnięte zęby, zaciskając dłoń na kredce. Ale nic jej nie wychodziło.

Ręka nie chciała jej słuchać, a rysunek nie wyglądał tak, jakby chciała. Przez te wszystkie zmagania, pogięła jej się kartka, a kiedy mocniej docisnęła kredkę, złamała rysik.

– Co jeszcze się wydarzy? – syknęła Złość.

– Pomóc ci? – Spokój podniósł głowę, a siostra na niego fuknęła:

– Przecież sobie poradzę! Szkoda tylko, że kredka wciąż nie chciała jej słuchać. Wyślizgnęła się z dłoni i potoczyła z tarasu na trawę.

– Pewnie! Bo nie mam nic innego do roboty, tylko szukać głupiej kredki! – zdenerwowała się Złość.

Z impetem zeskoczyła z krzesła, aż zatrzęsła całym tarasem i pochyliła się nad trawnikiem. Udało jej się odnaleźć zgubę, ale kiedy chciała już z powrotem usiąść potknęła się i wpadła na stół, a wtedy wszystkie kredki poturlały się aż do krawędzi... I spadły na ziemię.

– Ojej! – zmartwił się Spokój. – Musimy je pozbierać....

– Sam sobie zbieraj! – burknęła Złość. – Ja już nie będę rysować! Była bardzo zdenerwowana. Tak bardzo, że musiała coś zrobić, żeby poczuć się

lepiej. Zmrużyła oczy i rozejrzała się. I zaraz wykrzywiła usta w złośliwym uśmiechu. Całkiem niedaleko, pod rozłożystym drzewem, leżała kotka Łusia. Może uda się pociągnąć ją za ogon? Złość koniecznie chciała się na kimś wyżyc.

Ale kotka była czujna. Obserwowała każdy ruch dziewczynki, a kiedy Złość podeszła całkiem blisko, Łusia zjeżyła sierść. Syknęła ostrzegawczo, pokazując przy tym zęby i raz-dwa! Uciekła na drzewo.

– Głupi kot! – fuknęła Złość.

– Wcale nie głupi, tylko wystraszony – Spokój pokręcił głową. – Czemu ją straszysz?

– Bo mam ochotę! – dziewczynka znów się skrzywiła, bo właśnie podszedł do niej pies Zenek, ocierając się o jej rękę. Jakby chciał, żeby się z nim pobawiła. Albo chociaż podrapała za uszkiem.

– Idź sobie! – Złość tupnęła nogą, co bardzo zasmuciło jej brata:

– Przecież nic ci nie zrobił...

– I co z tego? – dziewczynka szybkim krokiem wróciła na taras, uszczypnęła brata w ramię i wyburczała:

– Będę robiła to, na co mam ochotę!

– Ała! Czemu mnie szczypiesz? – Spokój roztarł bolące miejsce.

Ciotka podniosła głowę znad krzaczka porzeczek. Zaniepokojona, przyjrzała się siostrzeńcowi.

– Co się tam dzieje? Wszystko w porządku?

– Nie... Nic się nie stało! Moja siostra trochę się zdenerwowała – odpowiedział Spokój, a Złość, dokładnie w tej samej chwili, ruszyła prosto przed siebie.

– Nie byłabym taka pewna... – pokręciła głową Nadzieja, kiedy rozpedzona dziewczynka przebiegła tuż obok, przewracając wiaderko z porzeczką.

– Jestem zła! – powtarzała, zaciskając dłonie w pięści. – Zła, zła, zła! Zaraz potem wzięła duży zamach, jakby chciała wymierzyć kopniaka w kretowisko, kiedy nagle...

Straciła równowagę.

– Uważaj! – zawołała ciotka.

– Uważaj! – powtórzył Spokój, biegnąc jej z pomocą.

Ale nie zdążył. Złość zachwiała się, tracąc równowagę, a kiedy brat do niej dobiegł, uderzyła go łokciem. Prosto w brzuch.

Chłopiec się pochylił, kolana się pod nim ugięły... A Złość?

Zamiast przeprosić, zerwała garść trawy i rzuciła ją bratu na głowę.

– Nie prosiłam cię o pomoc! – wrzasnęła, zanim rozpędzona, wpadła w krzaki malin.

– Niedobrze! – szepnęła ciotka.

Podeszła do siostrzeńca, otrzepała go z trawy i zaprowadziła go na taras. Usiedli na krzesłach, a Nadzieja zapytała z troską:

– Bardzo boli? – bo chłopiec wciąż trzymał się za brzuch.

– Uhm! – kiwnął głową, a cioteczka pogłaskała go po ramieniu:

– Nie podoba mi się, że twoja siostra tak się zachowuje.

– Coś ją musiało zdenerwować – odpowiedział Spokój. – Nie zawsze jest taka.

– Wiem. Potrafi być bardzo miła. Ale jestem pewna, że nie chciałyby, żeby ktoś ją tak potraktował...

Krzak malin poruszył się gwałtownie. Nadzieja wzięła głęboki oddech i dodała nieco głośniejszemu:

– Bo jak by to było, gdyby każdy, kiedy jest zły, wyżywał się na innych?

A wtedy Złość wyskoczyła z krzaków i przybiegła pod taras. W zabłoconych sandałkach. Z podrapanymi nogami i rękami. Z brudną buzią i rozczochranymi włosami. Przeskoczyła przez krzesło i zatrzymała się przed ciotką i bratem.

– Jak jestem zła, to jestem! I nic nie mogę z tym zrobić! – wykrzyczała, zaciskając mocno dłonie w pięści.

– Ale twoja złość nie może krzywdzić innych! – cioteczka zerwała się na równe nogi. – Nie możesz wszystkiego rozwaląć i niszczyć! Ani psuć!

– Ani mnie bić – chłopiec nagle zrozumiał. Ciotka miała rację. Nie powinien pozwalać na to, żeby siostra tak go traktowała.

Wstał z krzesła i stanął przy Nadziei. A potem zrobił kilka kroków w kierunku Złości.

I nagle Złość się wystraszyła. Przeraziła ją jego mina. Zrobiło jej się głupio. Uświadomiła sobie, jak źle go potraktowała. Zrozumiała to w jednej chwili.

Nabrała powietrza do płuc, jakby chciała coś powiedzieć, ale milczała. Nie czuła już złości. Ale to, co czuła, wcale nie było przyjemne. Pochyliła nisko głowę, a na jej policzki wypłynął rumieniec. Teraz było jej okropnie wstyd.

– Co teraz? – chłopiec pociągnął ciotkę za rękę, ale ciotka milczała.

Znów ją pociągnął. Bez odpowiedzi.

Wtedy się odezwał:

– Czuję się bardzo dziwnie. Ogarnia mnie... złość! Czuję złość na moją siostrę! Była dla mnie niemiła. Przeszkadzała mi. Nie chciała mi pomóc. Uszczypnęła mnie i uderzyła! Jestem bardzo, bardzo zły!

– Wcale się nie dziwię! – Nadzieja spojrzała na niego z uwagą. – Masz prawo być zły. Pytanie jednak, co z tą złością zrobisz.

– Ty? Ty jesteś zły? – jego siostra na chwilę zapomniała o sobie. – Myślałam, że tylko ja potrafię się złościć.

– Każdy może odczuwać złość. Nawet najbardziej spokojna osoba – wyjaśniła ciotka.

– Ale ta złość... Wcale nie jest przyjemna! – chłopiec zaczął się wiercić.

Przestąpił z nogi na nogę, podrapał się po głowie. – Co mam z nią zrobić? Z tą złością? Którą czuję?

– Są sposoby na to, żeby przestać odczuwać złość. I wcale nie trzeba przy tym nikogo krzywdzić – wyjaśniła Nadzieja, patrząc z uwagą na siostrzenicę. – Można na przykład zrobić coś, co nas zmęczy. Wyżyć się, stracić trochę energii. Można na przykład pobiegać.

– Pobiegać? – powtórzył niepewnie Spokój, ale po krótkim namyśle, zerwał się do biegu.

Obiegł cały ogródek, raz i drugi. A potem jeszcze raz, tym razem w drugą stronę. Zmachany, wrócił na taras i zatrzymał się przed cioteczką. I z niechęcią spojrzał na siostrę.

– Wciąż jestem zły!

– To znaczy, że naprawdę się zdenerwowałeś. Może teraz spróbujesz czegoś innego? – zaproponowała Nadzieja. – Zrobisz kilka przysiadów? To też powinno pomóc.

– Pięć... dziesięć... piętnaście... dwadzieścia! – liczył na głos chłopiec, ćwicząc na trawniku.

Wreszcie, padł na trawę.

– Zmęczyła mnie ta złość! – wysapał.

– To dobrze! Teraz możesz spróbować nazwać to, co czujesz. Zastanowić się, co dokładnie cię wkurzyło. A potem możemy o tym porozmawiać.

– A jeśli ktoś... – dziewczynka odezwała się niepewnie. – ...A jeśli ktoś nawet nie wie, dlaczego jest zły?

– Ja wiem. Zezłościło mnie to, co zrobiłaś! – odpowiedział Spokój, a jego siostra wyprostowała się i powiedziała:

– Wiem. Przepraszam. Nie chciałam zrobić ci krzywdy. Tylko że ja... sama nie wiem, co mi się stało!

– Może się tak czasem zdarzyć – zgodziła się Nadzieja, siadając na trawie obok siostrzeńca. – Może pojawić się w nas uczucie, z którym trudno nam sobie poradzić.

– Tak jak u mnie...

– Nawet jeśli to uczucie jest bardzo silne, nie wolno nam wyżywać się na innych. Krzywdzić ich. Nawet jeśli sami nie potrafimy sobie z nim poradzić.

– To co zrobić, żeby się uspokoić? – siostrzenica usiadła przy ciotce.

– Ważne jest, żeby nazwać to, co czujemy. To pierwszy krok, żeby nauczyć się panować nad swoimi emocjami.

Powoli. Bardzo powoli Łusia przybliżyła się do nich. Dziewczynka uśmiechnęła się do niej nieśmiało.

– Przepraszam – powiedziała. – Przepraszam, że chciałam cię pociągnąć za ogon. Chwilę później Zenek przeciągnął się i ziewnął, drapiąc się za uchem.

– Ciebie też przepraszam. Byłam dla ciebie bardzo niemiła. Przepraszam was wszystkich!

– Przeprosiny przyjęte! – ucieszyła się ciotka i dodała, przytulając siostrzeńców do siebie:

– Pamiętajcie: uczucia są dla nas! To my mamy nimi rządzić, nigdy odwrotnie!

– Będziemy pamiętać! – obiecali.

– A teraz posprzątajmy! Bo przez tą złość...

– I nerwy...

– Zrobił się tu straszny bałagan!

– Zgadzam się! – przytaknęła Nadzieja.

– Trzeba tu posprzątać, zanim ktoś się na ten nieporządek zdenerwuje!

TERMOMETR ZŁOŚCI (karta pracy nr 1)

Czasami złościmy się tylko trochę, a czasami bardzo mocno. Możemy porównać to do skali na termometrze (termometr znajduje się na zamieszczonej poniżej karcie pracy). Im wyższa jest temperatura na termometrze, tym silniej przeżywamy daną emocję. Zastanówcie się, w jakich sytuacjach:

-trochę się złościcie (np. zabrakło pasty w tubce, nie możesz czegoś znaleźć, zepsuł się zamek w kurtce),

-kiedy czujecie silną złość (np. gdy mama nie chce Ci kupić wymarzonej rzeczy, drużyna przeciwna niesprawiedliwie wygrała mecz)

-kiedy wpadacie we wściekłość i ogarnia Was gniew (np. ktoś zniszczył lub ukradł Ci ulubioną rzecz).

Następnie pokolorujcie termometr odpowiednimi barwami:

Zielony – czuję spokój

Żółty – czuję lekkie zdenerwowanie

Pomarańczowy- czuję złość

Czerwony- czuję ogromną wściekłość

Napiszcie na karcie, w wyznaczonych miejscach, w jakich sytuacjach odczuwacie takie emocje. Każdy z nas różnie reaguje na te same sytuacje –to, co u jednej osoby będzie wywoływało lekkie zdenerwowanie, u innej może doprowadzić do silnej złości.

Możecie wykorzystać poniższe propozycje sytuacji:

- gdy muszę na coś długo czekać
- gdy coś mi nie wychodzi
- gdy ktoś się ze mnie śmieje
- gdy ktoś nie chce zrobić tego, o co proszę
- gdy ktoś na mnie krzyczy
- gdy jestem głodny
- gdy ktoś zabiera mi coś mojego
- gdy czegoś nie rozumiem
- gdy ktoś mnie krytykuje
- gdy niesłusznie się mnie o coś oskarża
- gdy przegrywam

