

„Jak nauczyć dziecko optymizmu - ćwiczenia”

Każde dziecko potrzebuje uśmiechu, radości, wsparcia. Dzieci, które to otrzymują mają szansę nie skupiać się na tym, że doświadczają upadków, lecz z wiarą w swoje możliwości próbować swoich sił w kolejnych doświadczeniach życiowych. Poniższe ćwiczenia można wykonać z dziećmi w warunkach domowych, są one proste i dostępne każdemu.

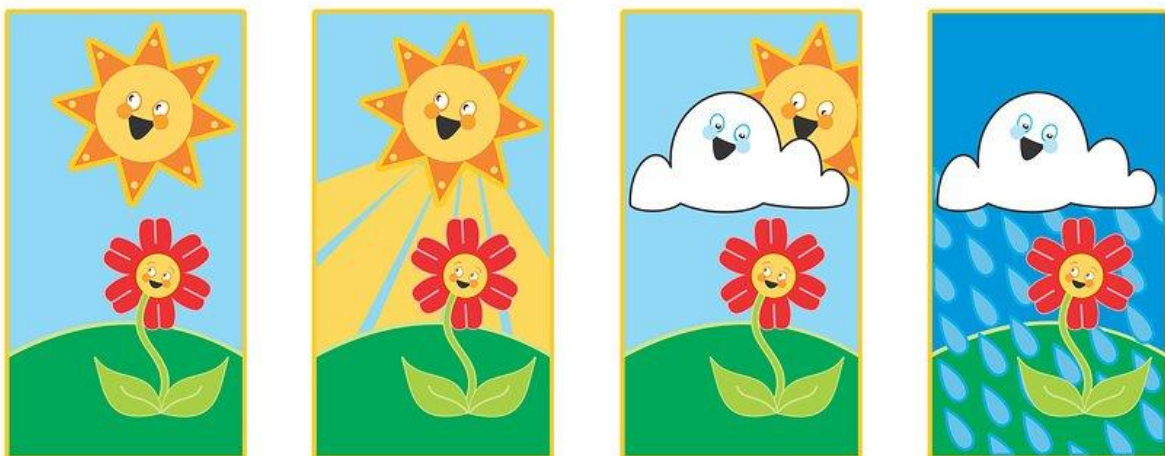
1. Po deszczu wschodzi słońce.

Pomoce: czyste kartki, kredki.

- Poproś, by dziecko podzieliło kartkę na dwie części. Po jednej stronie niech narysuje (może być ciemnymi kolorami) coś, co wydaje mu się ponure, trudne, coś, czego jak sądzi, nie może zmienić – niech to będzie jakieś konkretne zdarzenie, sytuacja z jego życia.
- Po drugiej stronie niech przedstawi na rysunku (może być jasnymi kolorami) jak by wyglądała ta sytuacja, gdyby zmieniła się po jego myśli.
- Niech połączy kreską część jasną i ciemną. Porozmawiajcie o tym, co mogłoby pomóc w zmianie negatywnej sytuacji w pozytywną, o jakimś sposobie, który byłby w stanie zastosować samodzielnie lub z pomocą drugiej osoby.

Uwaga: rysowanie można zastąpić wyklejankami, wycinankami itp. Dorosły powinien pomagać młodszym dzieciom rozmawiając z dzieckiem na temat rysowanego obrazka.

Efekt: wskazanie dzieciom, iż każdy z nas ma w sobie moc zmiany swojej codzienności i wpływania na zdarzenia. Potrzebne jest jednak zaangażowanie.



2. Wartość drobnych przedmiotów.

Pomoce: małe kawałeczki kolorowych tkanin, klej, kartki, mazaki.

- a) Zachęć dziecko, by wyobraziło sobie, że dzięki niemu ktoś stanie się posiadaczem słoneczka, które przynosi szczęście (ponieważ to ono je zrobi). Niech najpierw przyjrzy się dobrze, jakimi kolorami tkanin dysponuje. Na kartce niech narysuje projekt słoneczka, które zamierza wykonać. Niech pokoloruje je mazakami. Rysunek to projekt, który potem będzie realizowało.
- b) Niech wytnie kawałki tkanin tak, by złożone ze sobą tworzyły tarczę słońca i przyklei je.
- c) Do stworzenia promieni niech użyje skrawków w innych kolorach, wytnie je i przyklei na obwodzie słońca.
- d) Niech podaruje prezent osobie, której chciałoby sprawić przyjemność, nawet jeśli nie zawsze była dla niego miła, może w ten sposób poczuć, że rozsyła dobro.

Uwaga: Do materiału można dołożyć inne rzeczy – kamyczki, guziki, koraliki itp.

Efekt: nauka pozytywnej komunikacji, otwierania się na innych, nie skupiania się tylko na sobie.



3. Zabawa w kolory.

Pomoce: różnokolorowa bibuła, kartka, nożyczki.

- a) Narysuj dziecku dużą postać człowieka. Może też ją wydrukować albo może ją narysować samo dziecko.
- b) Niech dziecko wytnie z bibuły ubranie na górną część ciała. Potem na dolną. Porozmawiaj z dzieckiem o tym czy kolory do siebie pasują, co mówią o naszym nastroju, co widzą inni, gdy patrzą na nasze ubranie.
- c) Kontynuujcie wycinając szalik i inne ozdoby. Porozmawiajcie co one oznaczają.

Efekt: świadomość tego, że jesteśmy różni i można lubić różne kolory, wzrost samoświadomości w kwestii tego co się lubi, oraz tego, że kolory wpływają na nastrój lub go odzwierciedlają.

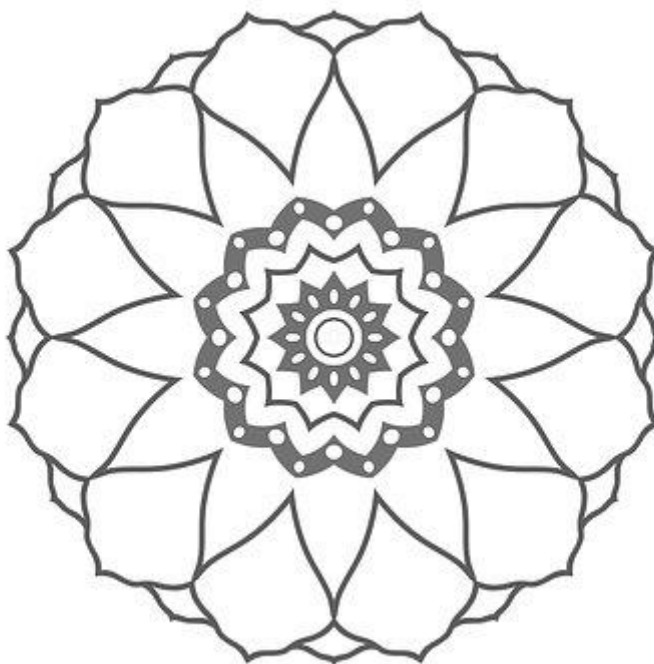


4. Mandale spokoju

Pomoce: kartki, kredki, mazaki.

- a) Na środku kartki narysuj dziecku duży okrąg. Stanie się on brzegiem mandali. Wewnątrz niego narysuj mniejszy i jeszcze mniejszy. Albo, jeśli można przygotuj przedmioty, od których dziecko samo odrysuje koła. Między brzegami kół niech dziecko wrysuje kółka, kwadraty, kwiaty, gwiazdki itp. Ważne, by nie wychodziły poza poszczególne okręgi (nie przecinały linii).
- b) Potem niech dziecko pokoloruje dowolnie wrysowane przedmioty – ważne by starało się być dokładne i przechodzić od elementu do elementu dopiero, gdy skończy poprzedni. Oczywiście niech samo dobiera kolory. To jego dzieło.

Efekt: wzrost umiejętności skupiania się, uspakajania się, radości.



5. Obrazy radości.

Pomoce: gazety, klej, nożyczki, kartki.

- a) W gazetach wyszukaj z dzieckiem zdjęcia, obrazy, które przedstawiają radość, szczęście, dobre samopoczucie. Pozwól dziecku decydować. Nie przekonuj go na siłę, że masz rację przy wyborze ilustracji.
- b) Niech dziecko ułoży obrazki w kolejności od najbardziej dla niego ważnego do najmniej. Niech naklei je na kartkę/kartki w wybranej wcześniej przez niego kolejności. Niech pokaże w ten sposób czym jest dla niego szczęście. Porozmawiajcie o tym.

Uwaga: jeśli jest więcej dzieci, warto by wykonały również takie zadanie, by móc pokazać, że mogą mieć podobne wybory i punkty wspólne.

Efekt: Możliwość zbliżenia się do dziecka, poznanie jego potrzeb, marzeń, systemu wartości. Dodatkową korzyścią jest możliwość pokazania dziecku różnorodność w tej kwestii.



6. Jestem burzą z piorunami

Pomoce: papier, ołówek, pudełka.

- a) Zachęćcie dziecko do wymyślenia własnej opowieści/bajki. Jeśli jest to niemożliwe zróbcie to wy, albo użyjcie gotowej bajki. Ważne by w niej był bohater, jego przygody (poszukiwanie skarbu) oraz ktoś kto mu w tym przeszkadza.
- b) Do pudełek wrzućcie karteczki z zapisanymi imionami różnych bohaterów z dziecięcych bajek (znanych dziecku). Do jednego dobrych, do drugiego złych.
- c) Pobawcie się w odgrywanie ról. Ważne by dziecko było zarówno dobrą jak i złą postacią. Najlepiej jakby dziecko samo odgrywało jedną i drugą rolę na zmianę.

Uwaga: Bądźcie widownią przedstawienia. Możecie jednak pobawić się z dzieckiem w teatr. Zamieniajcie się rolami.

Efekt: pomoc dziecku w kanalizowaniu emocji i myśli. Odgrywanie czarnych charakterów umożliwia wyrażenie ukrytych uczuć, które nie zawsze są przyjemne, co może być odciążające od napięć.



Psycholog przedszkolny – Alina Kornak

Bibliografia:

G. Diederichs „Jak nauczyć dziecko optymizmu”.