

# EMOCJE MAJĄ MOC

„ Bądź dla wszystkich życzliwy, a świat  
będzie szczęśliwy...”



Dzień Życzliwości służy promowaniu idei pokoju na całym świecie poprzez okazywanie przyjaznych emocji. Dzień ten to wspaniały moment do przypomnienia, ile w naszych codziennych relacjach znaczą proste słowa: **proszę, dziękuję, przepraszam, dzień dobry, miłego dnia**, a także jak cudowną i ciepłą atmosferę wprowadza **serdeczny uśmiech na twarzy**.

Ten dzień utwierdza nas w przekonaniu, że warto być życzliwym na co dzień. Zacznijmy od jednego dnia, a potem przedłużmy to na kilkadziesiąt następnych. Niech to będą tygodnie i miesiące życzliwości. Bądźmy życzliwi codziennie, a nie tylko od święta. Pamiętajmy, że bycie życzliwym i uprzejmym nic nie kosztuje, a sprawia wiele radości i uśmiechu nie tylko Nam, ale i osobom przebywającym w naszym towarzystwie. Okazana serdeczność i wzajemne ciepło są dobre na wszystko, a pozytywna energia, którą przekazujemy w świat do ludzi, wraca do nas z nawiązką! Akademia Skutecznego Działania i jej pomysłodawczyni Pani Iwona Majewska-Opiełka przypisali 13 dni każdego miesiąca specjalną nazwę, która niesie dla nas wszystkich

pewne wyjątkowe zadanie. Jest to Dzień Dobrego Słowa. Zadanie polega na tym, że tego dnia wszyscy bardzo uważamy na język, jakiego używamy. Ostrożnie wypowiadamy słowa, z których składa się całe nasze życie. To słowami przekazujemy informacje, komunikujemy się, określamy, opisujemy, zwracamy uwagę, chwalimy, zgadzamy się lub nie... To bardzo ważne, w jaki sposób to wszystko zrobimy. Poprzez słowa, jakich używamy tworzymy swoją własną rzeczywistość i możemy wybrać czy jest ona pozytywna czy też nie. Słowa są także czynnikiem, który wpływa na emocje, zarówno nasze, ale także innych ludzi. Zacznijmy od tego dnia bardziej kontrolować nasze słownictwo, by był to pierwszy krok do wyrobienia sobie fantastycznego nawyku posługiwania się pozytywnym językiem. To oczywiste, że należy używać magicznych słów „proszę”, „przepraszam”, „dziękuję”, ale czy rzeczywiście dużo ich pada z naszych ust? Zwłaszcza w miejscu pracy, użytku publicznego czy wśród zupełnie nieznanym ludzi. Jako dzieci jesteśmy przestrzegani przed wulgaryzmami. Jako dorośli zwracamy uwagę naszym maluchom czy młodzieży, ale czy jako jednostki, z których Ci młodzi ludzie mają brać przykład, rzeczywiście przestrzegamy tej zasady?

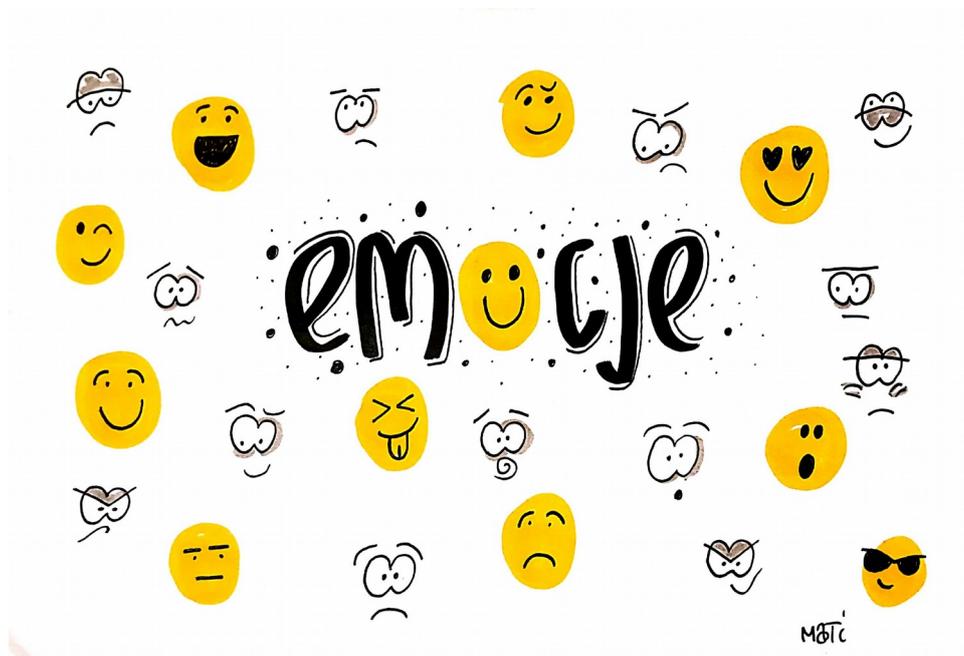
Zadajmy sobie pytania:

- Czy jesteśmy wdzięczni za to, co mamy i czy wyrażamy to na głos?
- Czy prawimy sobie komplementy?
- Czy dostrzegamy i doceniamy drobne piękne rzeczy w innych ludziach?
- Czy sprawiamy sobie wzajemnie przyjemność słowami?
- Czy zwracamy uwagę na styl, sposób, jakość wypowiedzenia się?

Pozytywny język, kulturalne zwroty, uprzejme komentarze, to wszystko narzędzia, którymi możemy budować pozytywną energię tego świata. Niech trzynastego każdego miesiąca będzie kierunkiem, w którym warto podążać. Poprzez Dzień Życzliwości pozytywna energia tego świata będzie się rozprzestrzeniać i zarażać wszystkich dookoła oraz dawać nam dodatkową możliwość i motywację do zmiany.

**Zachęcamy Wszystkich do przyłączenia się do akcji.**

## JAK STYMULOWAĆ ROZWÓJ EMOCJONALNO - SPOŁECZNY DZIECKA?



Jak stymulować rozwój emocjonalno - społeczny dziecka?

Rozwój emocjonalno - społeczny to niezwykle ważna sfera życia człowieka. Idealnie byłoby, gdyby tak chociaż kilkanaście minut dziennie poświęcać na edukację emocjonalną dziecka...

Wystarczy 15 minut codziennie na zadbanie o rozwój emocjonalno-społeczny dziecka.

Jak wyglądałby taki plan idealny, nad czym warto w tym czasie popracować?

- rozpoznawanie i nazywanie swoich uczuć w konkretnych sytuacjach,
- rozwijanie umiejętności panowania nad emocjami,
- ćwiczenie podejmowania określonych czynności, które pomagają regulować emocje,
- budowanie realnego poczucia własnej wartości dziecka,
- motywowanie do współdziałania,
- wdrażanie do samodzielności (nie wyłączenie dziecka z czynności, z którymi jest w stanie sobie poradzić, dawanie możliwości samodzielnej wypowiedzi, formułowanie pytań w taki sposób, by dziecko miało szansę samo na nie odpowiedzieć),
- akceptowanie wszystkich uczuć dziecka,
- aktywne, wspierające słuchanie dziecka,

- stopniowe doskonalenie umiejętności przyswajania norm i zasad społecznych,
- wyrażanie oczekiwań i ograniczeń tak, aby były przez dziecko respektowane,
- rozwijanie poczucia obowiązku i odpowiedzialności,
- dostrzeganie i nagradzanie za oczekiwane postępowanie, nawet za drobne osiągnięcia, zachęcanie i motywowanie do wysiłku,
- uwalnianie dziecka od grania narzuconych ról w domu i szkole,
- wspieranie procesu budowania wzajemnych relacji między ludźmi - nauczanie dzielenia się, czekania, szanowania innych, przyjmowania odpowiedzialności za swoje zachowanie,
- uwrażliwianie na kontakt wzrokowy i słuchowy, koncentrowanie uwagi na aktualnej sytuacji, na twarzy mówiącej osoby oraz umiejętność aktywnego słuchania i wykonywania poleceń,
- wdrażanie nawyku kończenia działań przed rozpoczęciem następnych.

Całkiem tego sporo, ale spokojnie. To sytuacja idealna, do której chcemy dążyć. Zapewne też Wasze dzieci sporo z tych punktów realizują i nie ma potrzeby ich wdrażania.

Jak zacząć?

Po pierwsze, i najważniejsze - pobyć z dzieckiem. Poopowiadać mu o swoim dniu, o przeżywanych emocjach (wszystkich, tych przyjemnych i nieprzyjemnych). Pamiętajcie, że dziecko uczy się przez modelowanie, czyli naśladowanie osoby istotnej dla niego. Jeśli sami nie pokażemy dziecku, że można regulować swoimi emocjami poprzez mówienie o ich odczuwaniu, to dziecku ciężko będzie na to wpaść samemu. O tym, że wszystkie uczucia są nam potrzebne i nie ma nic w nich złego, dopóki kontrolujemy sposób ich wyrażania. Dlatego opowiedz swojemu maluchowi, że zdenerwowałaś się dzisiaj w pracy, bo ktoś zjadł Twój jogurt z lodówki, a Ty byłeś bardzo głodny i coraz bardziej zły. Opowiedz co zrobiłaś w tej sytuacji, jak sobie z nią poradziłaś. Pokaż, że akceptujesz wszystkie uczucia swoje i dziecka.

Jak się do tego przygotować?

Poniżej zamieszczamy literaturę i pomoce, które mogą być przydatne. Warto podkreślić, że nie każda pozycja będzie równie dobrze sprawdzać się dla każdego z Was, jednak myślimy, że warto wiedzieć o ich istnieniu.

### **Książki dla rodziców, które pomogą w pracy z dzieckiem nad rozwojem emocjonalno - społecznym :**

- Faber A., Mazlish E.: Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły. - absolutna „biblia” dla wszystkich rodziców i nauczycieli. Naszym zdaniem powinna być dołączana do wyprawki dla noworodków . Pozostałe książki autorek również zasługują na polecenie,.
- Shanker S.: Self-Reg - rzecz o radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami, samoregulacji i zarządzaniem emocjami by pomóc dziecku powrócić do stanu zrównoważenia, który jest niezbędny do jego rozwoju.
- Steinke-Kalembka J.: Dodaj mi skrzydeł! Jak rozwijać u dzieci motywację wewnętrzną - książka, w której znajdziecie sporo o budowaniu wspierającej relacji i współdziałaniu jako kluczu do tego, by dziecku chciało się chcieć
- Kołakowski A., Pisula A.: Sposób na trudne dziecko - pomaga poradzić sobie z trudnymi zachowaniami u dziecka. Jeśli szukacie konkretnych metod opartych o techniki behawioralne (czyli wtedy, gdy nic innego nie działa) - sięgniecie do tej pozycji, choćby po to, by sprawdzić czy są one dla Was.

Ale, w tym miejscu UWAGA!!! To, że nie przeczytaliście powyższych książek nie oznacza, że nie możecie pracować z dzieckiem nad rozwojem emocjonalno-społecznym!

### **Książki dla dzieci, warte polecenia:**

- Kasdepke G.: „Wielka księga uczuć”
- Brendt J, Rafczyńska A.: „Tęskniący Zenon i żyrafa, która spadła z krzesła. Bajki o empatii,„ link: <https://emocjedziecka.pl/bajki-o-empatii-teskniacy-zenon-i-zyrafa-ktora-spadla-z-krzesla/>

- „12 ważnych opowieści” - Polscy autorzy o wartościach dla dzieci- na takie dni, gdy chce się posłuchać, a nie ma siły czytać link: <https://emocjedziecka.pl/12-waznych-opowieosci-polscy-autorzy-o-wartosciach-dla-dzieci/>
- Kołyszko W.: „Garść radości, szczypta złości. Mnóstwo zabawnych ćwiczeń z uczuciami”  
Kołyszko W. - Seria 6 świetnych bajek o uczuciach:
  - RADOŚĆ I WYSPA HOP-SIUP
  - SMUTEK I ZAKŁĘTE MIASTO
  - STRACH I POGROMCA POTWORÓW
  - WSTYD I LATAJĄCY ŚPIWÓR
  - ZAZDROŚĆ I WYŚCIGI ŻÓŁWI
  - ZŁOŚĆ I SMOK LUBOMIŁ

### **Gry planszowe, wspomagające rozwój emocjonalno - społeczny:**

- *Góra uczuć - Gra terapeutyczno-edukacyjna*
- *Odkrycia - poznać i zrozumieć siebie*
- *Pytaki - niezwykła gra rodzinna*
- *Potwory do szafy - świetna gra rozwijająca umiejętność współpracy*
- *E-motionz - jako wprowadzenie w tematykę emocji może się świetnie sprawdzić*

### **7 książek i filmów o trudnych emocjach dla rodziców:**

Co warto czytać i oglądać, czego słuchać? Książki, filmy i seriale, które poruszają tematykę trudnych emocji, polecają psycholożki Joanna Gutral z Uniwersytetu SWPS, dr Joanna Godlewska oraz Joanna Gruhn-Devantier.

#### 1. Film „W głowie się nie mieści”

Animowana historia dla widzów w każdym wieku o tym, jakie role pełnią dane emocje, za co odpowiadają i o czym nas informują. To doskonały film rodzinny.

## 2. Książka Marty Król-Fijewskiej „Stanowczo, łagodnie, bez lęku”

Krótki i praktyczny przewodnik o tym, jak współpracować ze swoimi emocjami w sytuacjach społecznych. Dowiemy się z niego, o czym może informować złość, jak przełamać lęk w kontakcie z innymi osobami i jak z trudnych emocji uczynić swoich sprzymierzeńców.

## 3. Film „7 uczuć”

Radość, złość, smutek, strach, samotność, wstyd i poczucie winy. Z tymi uczuciami mierzą się bohaterowie filmu Marka Koterskiego. Czy tylko oni? Są to emocje uniwersalne, dotyczące nas wszystkich. Odczuwamy je od wczesnego dzieciństwa i rzutują na całe nasze życie. O pułapkach unikania emocji i konsekwencjach ich nadmiarowego przeżywania oraz o tym, jak znaleźć złoty środek, można się dowiedzieć z historii Adasia Miauczyńskiego.

## 4. Książka Agnieszki Jucewicz „Czując”

Rozmowa wybitnych psychologów i psychoterapeutów z redaktorką Agnieszką Jucewicz, podzielona na rozdziały o danych emocjach. Forma wywiadu sprawia, że mamy wrażenie aktywnego uczestnictwa w rozmowie na tematy, które trudno niekiedy poukładać w głowie samodzielnie. Ta lektura sprawia, że potrafimy głębiej zajrzeć w siebie.

## 5. Książka Roberta L. Leahy'ego „Lekarstwo na zmartwienia”

Komu nie zdarza się czasem martwić? A co w sytuacji, gdy zmartwień jest tak wiele i są one tak duże, że poziom lęku, jaki w związku z nimi odczuwamy, staje się trudny do zniesienia? Wybitny psycholog i psychoterapeuta w siedmiu krokach pokazuje, w jaki sposób radzić sobie ze zmartwianiem się i lękiem.

