**ZAJĘCIA Z PSYCHOLOGIEM - 18.11.2020r.**

Cele zajęć: Kształtowanie uważności, koncentracji uwagi, słuchania ze zrozumieniem, umiejętności radzenia sobie z negatywnymi emocjami. Poradnictwo dla rodziców.

1. Dla rodziców: – Czym są emocje? Czym jest motywacja?

Emocje i uczucia towarzyszą każdemu z nas. To silne odczucia o charakterze pobudzenia pozytywnego (pod wpływem szczęścia, radości lub negatywnego (pod wypływem gniewu, strachu). Na emocje składają się reakcje naszego organizmu, sposób naszego postrzegania świata oraz zachowania, na które się decydujemy (pod ich wpływem). Dlatego, ważne aby zdawać sobie z nich sprawę i nie podejmować pochopnych działań. Warto poczekać, aż emocje lekko opadną, wtedy zaczynamy myśleć zachowywać się inaczej niż pod ich silnym wpływem. Podejmujemy bardziej racjonalne, pasujące do nas decyzje. Emocje powstają za sprawą naszych zmysłów (smaku, węchu, dotyku, wzroku, słuchu), przedmiotów z którymi się stykamy, ale i naszych potrzeb, do których dążenie w celu zaspokojenia wywołuje czasem bardzo silne odczucia. Możemy tutaj mówić o potrzebach: 1. Fizjologicznych (jedzenie, mieszkanie, posiadanie różnych rzeczy), 2. Bezpieczeństwa (np. przed chorobą), 3. Przynależności (np. do danej grupy społecznej, to także potrzeba miłości, akceptacji), 4. Uznania (szacunek, sukces), 5. Samorealizacji (rozwijania siebie, swoich zdolności, zainteresowań i talentów). Ważne, że aby mogła być zaspokojona ostatnia z potrzeb, czyli samorealizacji, muszą zostać zaspokojone pozostałe. Analogicznie – aby mogła zostać zaspokojona potrzeba przynależności, muszą zostać zaspokojone potrzeby fizjologiczne i bezpieczeństwa.

Jest to tzw. Piramida Maslowa. Wracając do emocji – pełnią one także określone funkcje np. intensyfikują wybrane doświadczenia sygnalizując, że są one bardzo ważne, pozwalają określić nasz stosunek do innych ludzi, pobudzają nas do zachowań prospołecznych, a często i demaskują nasze zamiary i chęci. Bardzo ważną funkcją jest także funkcja motywacyjna. Emocje motywują zarówno dorosłych jak i dzieci do podjęcia działania lub rezygnacji z niego. Wpływają także na zaangażowanie w daną czynność. Emocje są bardzo ściśle związane z motywacją, a motywacja z emocjami. Napędzają się wzajemnie. Dlatego tak, ważne jest zdawanie sobie sprawy zwłaszcza z negatywnych emocji i próba zmiany ich na pozytywne. Dla dzieci pomocna może być tutaj „tajemnicza szuflada”, zaprezentowana w poniższej bajce.

1. Bajka dla dziecka o „Tajemniczej szufladzie”

*„Tajemnicza szuflada”*

*Rano obudził mnie szum deszczu.*

*– O nie, tylko nie to! – jęknąłem. – Przecież dziś sobota i mam jechać z rodzicami na wycieczkę rowerową!*

*Szybko wyskoczyłem z łóżka i pobiegłem do okna, żeby sprawdzić, czy rzeczywiście pada. Miałem nadzieję, że deszcz tylko mi się przyśnił. Ale to nie był sen. Deszcz padał naprawdę. I to porządnie. W naszym ogródku zrobiła się ogromna, błotnista kałuża, w której smętnie pływała moja konewka.*

*– Jeżeli podobnie wyglądają ścieżki rowerowe w naszym lesie, to o wycieczce mogę zapomnieć! – pomyślałem. – Czy musiało się rozpadać akurat dziś?! Ze złości coś piekło mnie w gardle. Chciało mi się płakać.*

*– Wstrętny, okropny, paskudny deszcz! Co on sobie myśli! – wycedziłem przez zęby i tupnąłem. A potem poszedłem do kuchni, żeby przytulić się do mamy. To zawsze pomaga. Ale wyobraźcie sobie, że w kuchni zamiast mamy stała pani Basia, nasza sąsiadka! Okazało się, że mama została pilnie wezwana do pracy, a tata niespodziewanie musiał pojechać do chorego kota babci Jadzi. Bo tata jest weterynarzem, czyli takim lekarzem od zwierząt i czasami jeździ do swoich pacjentów. Nie było więc ani mamy, ani taty. Tylko pani Basia. Ale do niej jakoś nie miałem ochoty się przytulać.*

*– Jak oni mogli wyjść i mnie zostawić! – pomyślałem ze złością. Byłem tak wściekły, że nie mogłem zjeść śniadania. Po godzinie w brzuchu burczało mi już tak głośno, że pani Basia się przestraszyła. Myślała, że to nadciąga burza, taka z piorunami. A kiedy zorientowała się, że to nie burza tylko mój brzuch, zrobiła mi kanapki z dżemem. Spojrzałem na te kanapki i poczułem, jak wzbiera we mnie nowa fala straszliwego gniewu. Przecież ja nie lubię kanapek z dżemem! A w ogóle to w sobotę mama zawsze robi mi jajecznicę! Ależ byłem wściekły! I głodny! Miałem ochotę wyć i wrzeszczeć, gryźć i kopać! Moje ręce same zacisnęły się w pięści, czułem, że płoną mi policzki, a w brzuchu dzieje się coś dziwnego.*

*– W sobotę nie jem kanapek! – krzyknąłem, a potem, niewiele myśląc, zrzuciłem talerz ze stołu. Pani Basia zmarszczyła brwi i kazała mi podnieść kanapki.*

*– Uuuaaa! – zawyłem. – Nie będę niczego podnosił! Niech sobie pani sama sprząta! – wrzeszczałem i tupałem. Przez głowę przebiegła mi myśl, że może powinienem przestać, ale nie dałem już rady. Krzyczałem dalej, a w końcu pokazałem pani Basi język i wybiegłem z kuchni. Ukryłem się w przedpokoju, w szafie między kurtkami i rozpłakałem się. Czułem się okropnie. Nie mogłem sobie darować, że znów dałem się ponieść złości. Bo, prawdę mówiąc, to nie był pierwszy raz… Kiedyś tak się zezłościłem, że ugryzłem moją koleżankę Zośkę, a innym razem zburzyłem Karolowi zamek z klocków, zdarzyło mi się też w straszliwej złości pomazać notes taty, a nawet kopnąć mamę. Tak, tak, jestem nerwusem – a przynajmniej tak mówi o mnie Zośka.*

*– Ale ja wcale nie chcę aż tak się złościć! – pomyślałem i poczułem się jeszcze gorzej. Nagle usłyszałem, że otwierają się drzwi. To wrócił tata. Chwilę szeptali coś z panią Basią, a potem tata podszedł do mojej szafy. Pomyślałem, że tata nakrzyczy na mnie za te zrzucone kanapki i postanowiłem, że nie wyjdę z szafy.*

*– Tomku, jesteś tam? – zapytał tata.*

*– Tak – burknąłem. – I już tu zostanę … – dodałem stanowczo. Znów poczułem złość. Było tak, jakbym miał w brzuchu wielki, nadmuchany balon – balon złości.*

*– Hmm…, wygląda na to, że jesteś bardzo zdenerwowany – stwierdził spokojnie tata i usiadł obok szafy. Ucieszyłem się, że tak sobie usiadł obok. I że nie robi mi wymówek. Poczułem, że chcę mu opowiedzieć, co się stało. Pomyślałem, że to zrozumie.*

*– Pani Basia dała mi kanapki z dżemem! A ja przecież chciałem jajecznicę! I nie mogłem się przytulić do mamy, a ciebie nie było! I padał deszcz! – krzyknąłem i parsknąłem jak rozzłoszczony smok. Od razu zrobiło mi się lżej, zupełnie jakby z mojego balonu uszło trochę złości.*

*– Widzę, że sporo się wydarzyło i jesteś naprawdę wściekły. Nie spodziewałeś się, że rano zastaniesz w kuchni panią Basię zamiast mamy, a potem kanapki zamiast jajecznicy. I byłeś głodny, a to bardzo nieprzyjemne uczucie. A na dodatek ten deszcz… Wiem, że bardzo cieszyłeś się na naszą wspólną wycieczkę rowerową, dlatego rozzłościło cię, że pada deszcz i rodziców nie ma w domu.*

1. Zagadki jesienne – o czym mowa? – Załącznik nr 1
2. Łamigłówki dla dzieci – Załącznik nr 2

**Opracowała: psycholog – mgr Paulina Wardęcka**