

ROZWÓJ SPOŁECZNO – EMOCJONALNY

CZEŚĆ 10

Drodzy Rodzice!

W tej części z zakresu wspomagania rozwoju społeczno –emocjonalnego dzieci, proponujemy Państwu:

- **„KARTY PRACY”** – z zakresu wspomagania rozwoju społeczno-emocjonalnego dzieci.
- **„Z DZIECKIEM W ŚWIAT WARTOŚCI”**
– program nauczania uniwersalnych wartości moralnych – **„SZCZĘŚCIE, OPTYMIZM, HUMOR”**
(informacje dla rodziców)
- **„PODRÓŻ KU WARTOŚCIOM – SZCZĘŚCIE, OPTYMIZM, HUMOR”**
– zabawy i zadania dla dzieci.

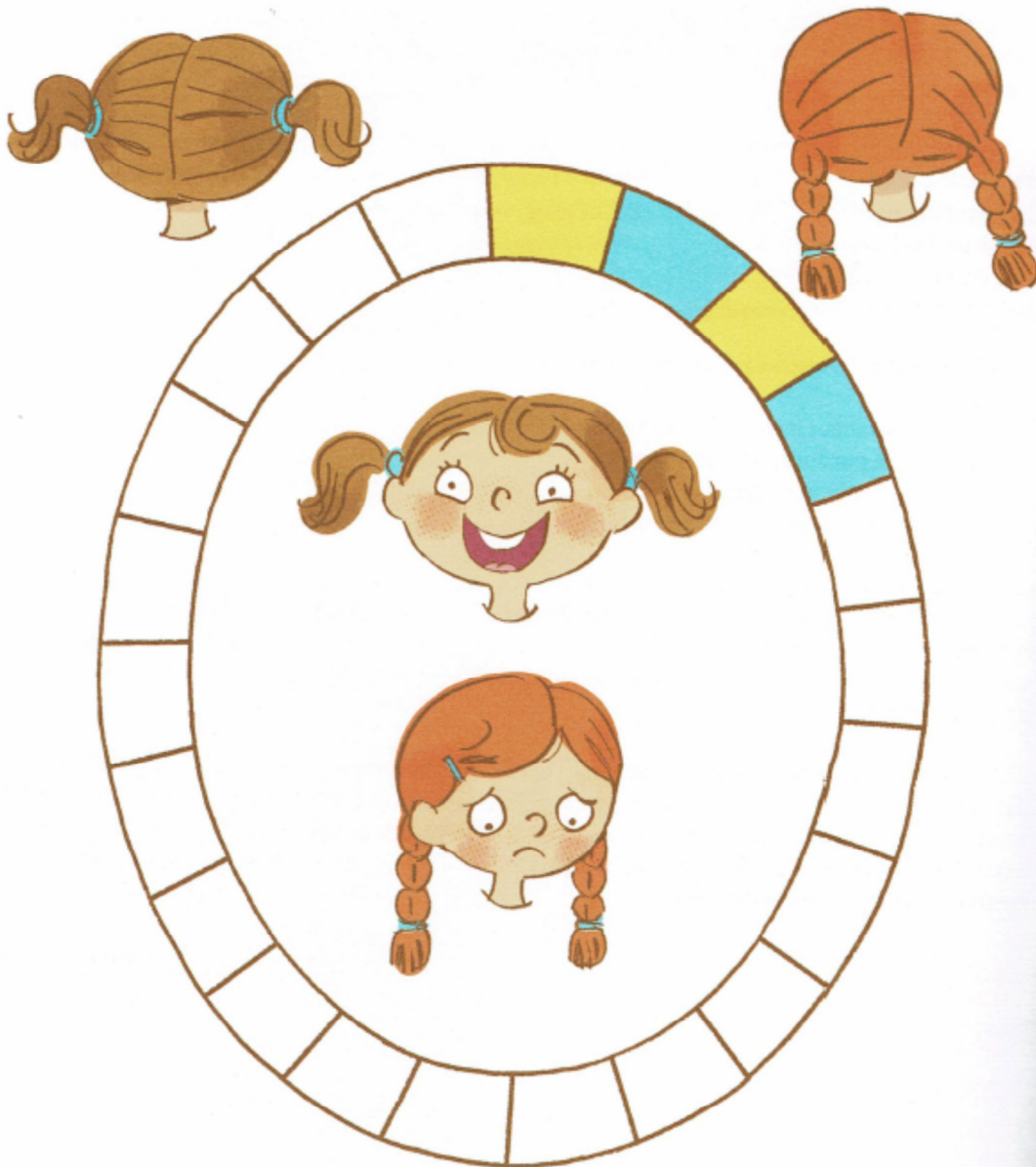
- **„KARTY PRACY” – z zakresu wspomagania rozwoju społeczno-emocjonalnego dzieci:**

KARTA PRACY NR 1

1

Karta pracy

- 1 Pola i Zosia przeglądają się w lusterku. Pola ma włosy związane w kucyki, a Zosia ma warkoczki. Przyjrzyj się dziewczynkom i powiedz, która minka należy do Poli, a która do Zosi. Połącz linią głowy dziewczynek z odbiciami ich twarzy w lusterku. Dokończ ozdabianie ramy lustra według wzoru.



- 2 Stań przed lustrem i pobaw się w robienie min. Zaproś rodziców na pokaz pantomimiczny, aby spróbowali odgadnąć twoje miny.

KARTA PRACY NR 2

- 1 Narysuj swoją rodzinę w Krainie Radości. Pomyśl wcześniej o tym; jak może wyglądać taka kraina, jak będziecie ubrani, co będziecie robić. Gdy rysunek będzie gotowy, wskaż wszystkich członków rodziny i powiedz, kim są dla ciebie i jak się czują. Miłej pracy!



- 2 Co sprawia ci najwięcej radości?

KARTA PRACY NR 3

Karta pracy

30

- 1 Opowiedz, co dzieje się na każdym obrazku z osobna. Jak myślisz, jakie uczucia towarzyszą osobom przedstawionym na obrazkach?



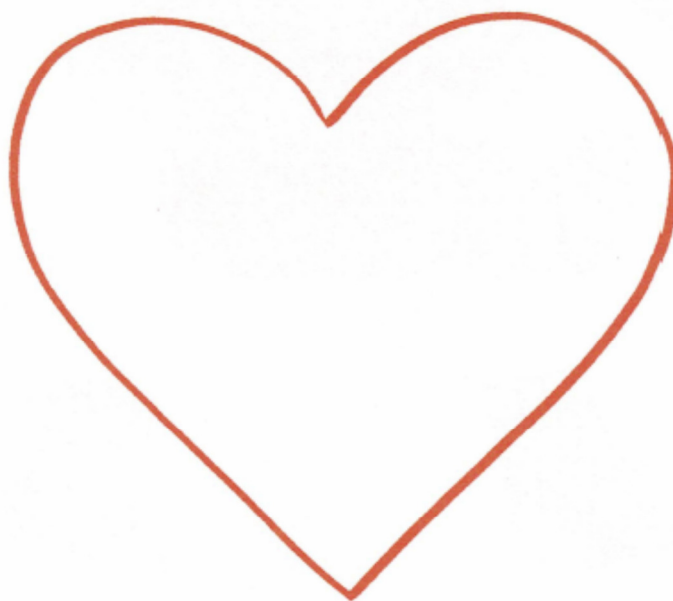
Jak się czujesz, gdy:

- mama pomaga starszej pani wchodzić po schodach?
- tata zatrzymuje samochód, by pomóc komuś, komu zepsuł się samochód?

KARTA PRACY NR 4

- 1 Przyjrzyj się obrazkom. Która sytuacja cię rozśmiesza? A z której nie wypada się śmiać? Pokoloruj na czerwono kółeczko obok sytuacji, z której nie wypada się śmiać.

Ozdób serce, rysując na nim kolorowe kółeczka, a na pewno uda ci się rozweselić chłopca. Miłej pracy!



- 2 Co powiesz Jankowi, któremu rozlał się sok? Jak możesz go pocieszyć?

➤ **„Z DZIECKIEM W ŚWIAT WARTOŚCI”**
– program nauczania uniwersalnych wartości
moralnych – **„SZCZĘŚCIE, OPTYMIZM, HUMOR”**
(informacje dla rodziców)

„Jeśli koncentrujemy się na rzeczach negatywnych, widzimy tylko takie rzeczy. Jeśli koncentrujemy się na rzeczach pozytywnych, dostrzegamy ich coraz więcej.”

Drodzy Rodzice proponujemy Państwu program do pracy w domu z dzieckiem, który obejmuje dwanaście uniwersalnych wartości moralnych. Są to:

- 1. Szacunek -05.05.2020r**
- 2. Uczciwość - 12.05.2020r**
- 3. Odpowiedzialność - 19.05.2020r**
- 4. Odwaga - 26.05.2020r**
- 5. Samodyscyplina – umiar i rozwijanie własnego potencjału – 02.06.2020r**
- 6. Pokojowość – 09.06.2020r**
- 7. Sprawiedliwość – 16.06.2020r**
- 8. Szczęście, optymizm, humor – 23.06.2020r**
- 9. Przyjaźń i miłość**
- 10. Solidarność**
- 11. Piękno**
- 12. Mądrość**

W tym tygodniu omówimy ósmą wartość moralną z lity:

„SZCZĘŚCIE, OPTYMIZM, HUMOR”

Wielu filozofów, pisarzy, ludzi, którzy mają bogate doświadczenie uważa, „że szczęście to postawa życiowa” wynikająca z poczucia sensu, z umiejętności dostrzegania

dobrych stron ludzi i sytuacji, oraz skupiania się właśnie na nich, a także ze zdolności cieszenia się drobiazgami, które czynią życie lepszym i piękniejszym – jak czyjś uśmiech lub miły gest, piękna pogoda. „Szczęście to poczucie trwałego zadowolenia oraz wewnętrznej harmonii i spokoju, które są skutkiem życzliwości i akceptacji siebie i świata, a także wiary w jego zasadnicze dobro.”

Osiągnięcie i utrzymanie tak rozumianego szczęścia wymaga od nas dyscypliny umysłowej oraz stałej pracy. Dyscyplina umysłowa to kontrolowanie swojego sposobu myślenia. Od nas zależy, czy myślimy pozytywnie, czy negatywnie, czy dostrzegamy dobre, czy złe strony ludzi i wydarzeń, czy w nowych sytuacjach widzimy szanse, czy tylko zagrożenia. Poddając się negatywnemu sposobowi myślenia, bojkotujemy własne szczęście. Ludzie szczęśliwi zadowolają się tym, co mają, a przynajmniej nie dręczą się tym, że nie mają wszystkiego, lub że ktoś ma więcej. Zazdrość i zawiść są wielkimi wrogami szczęścia. Złość i gorycz, że komuś lepiej się powodzi szkodzą naszemu zdrowiu, zmniejszają skuteczność działania, często niszczą kontakty z ludźmi. Jeżeli natomiast koncentrujemy się na tym, co posiadamy i doceniamy to, wówczas kładziemy podwaliny pod trwałe poczucie zadowolenia i szczęścia. Nie osiągnie trwałego szczęścia ktoś, kto biernie na nie czeka. Szczęściu trzeba wyjść naprzeciw. W jego osiąganiu pomaga praca i samodoskonalenie się, wytrwałość, odwaga i wiara – a to wszystko jest w naszych rękach.

Drodzy Rodzice! Fundament pod styl myślenia i tym samym pod poczucie szczęścia kładzie dom rodzinny. Kiedy dziecko czuje się w domu bezpieczne, akceptowane i kochane, umacnia się w poczuciu sensu i radości życia.

Dla przyszłego szczęścia dziecka nic nie jest tak ważne, jak sposób, w jaki jest traktowane przez rodziców. Gdy stosujemy wobec dziecka przemoc fizyczną lub emocjonalną (krzyki, upokarzanie, ironię, krytykowanie, zaniedbywanie), to nawet jeśli wydaje się ono na to odporne, złe doświadczenia z relacji z rodzicami osadzają się w jego podświadomości jak trucizna, niszczą jego wiarę w siebie i radość życia, a tym samym

osłabiają szanse na poczucie szczęścia w przyszłości. Wyniesione z domu samouznanie i optymistyczny styl myślenia pozwolą naszemu dziecku skutecznie stawiać czoło życiowym problemom.

Optymizm

„Warunkiem szczęścia jest optymizm”

Optymiści wierzą, że ich niepowodzenia są chwilowe i spowodowane najczęściej zewnętrznymi lub usuwalnymi okolicznościami. Uważają, że mogą mieć kłopoty w jednej dziedzinie życia, w konkretnej sytuacji, ale nie rezygnują z osiągania celów w innych dziedzinach.

Pesymiści, którzy łatwo poddają się rezygnacji, uważają, że niepomyślane wydarzenia i niepowodzenia mają stały charakter i będą ich spotykać przez całe życie. Nadużywają słów: „zawsze”, „nigdy”, „ciągle”. Takie myślenie zniechęca ich do dalszych działań.

Na szczęście optymizmu można się nauczyć. Martin Seligman w książce *Optymizmu można się nauczyć* wprowadza pojęcie „wyuczonej bezradności”, która bierze się z przekonania, że nie mamy wpływu na nasze życie, nasze niepowodzenia mają charakter ciągły, a my sami jesteśmy do niczego. Jest to przyswojony w dzieciństwie sposób myślenia na temat siebie i świata, którego dziecko uczy się od rodziców i opiekunów, a także rozwija na skutek ciągłego doznawania porażek. Poczucie wyuczonej bezradności prowadzi do pesymizmu.

Małe dzieci mają nieograniczoną wiarę w swoje możliwości. Dopiero my dorośli ją niszczymy, stawiając przed nim zbyt duże wymagania, krytykując je, wprowadzając dużo niepotrzebnych zakazów i negatywnych porównań. Pozostawia to w dziecku przekonanie, że nie potrafi poradzić sobie z trudnościami, a eksperymentowanie i poznawanie świata są ryzykowne.

Bardzo ważne jest, by każde dziecko miało szansę odnieść sukces. Tę szansę powinni mu zapewnić dorośli, tak dostosowując zadania i swoje oczekiwania wobec niego, by

dziecko mogło im sprostać. Gdy dziecko nie dostaje szansy na sukces, gdy wciąż porównywane jest z lepszymi i krytykowane, lub gdy stawia się przed nimi zadania i oczekiwania przekraczające jego możliwości umysłowe bądź fizyczne, wówczas przestaje wierzyć w siebie i zabiegać o sukcesy. Zaczyna myśleć o sobie jako o nieudaczniku. Staje się pesymistą. Pesymiści mają niskie poczucie własnej wartości, z obawą przed porażką niechętnie podejmują nowe działania i wyzwania, są często smutni. Wspierajmy zatem dzieci naszą wiarą w ich możliwości, a przekonamy się, że te możliwości dzięki naszemu wsparciu będą się powiększać. Wskazujmy dzieciom ich mocne strony, by mogły budować poczucie własnej wartości, stwarzajmy im szanse odniesienia sukcesu, a także uczmy zdrowego przyjmowania nieuniknionych w życiu porażek. Przede wszystkim jednak sami bądźmy wzorami optymistycznego stylu myślenia.

HUMOR

„Ironia rani, humor leczy. Ironia może zabić, humor pozwala żyć. Ironia jest bezlitosna, humor jest miłosierny. Ironia jest upokarzająca, humor jest pokorny.”

(A. Comte – Sponville, Mały traktat o wielkich cnotach)

Poczucie humoru to umiejętność śmiania się nie tylko z dowcipów, śmiesznych filmów i komicznych sytuacji, ale także z własnych wad, problemów i niepowodzeń. Poczucie humoru powinno pozostawać w harmonii z innymi wyznawanymi przez nas wartościami, takimi jak szacunek czy życzliwość, dlatego powinno być źródłem radości i zadowolenia dla wszystkich. Jeśli nasze poczucie humoru jest przez kogoś odczuwane boleśnie, to znak, że jest złośliwością lub ironią. Trzeba odróżniać humor od ironii. Nie należy mylić poczucia humoru i brakiem taktu i wychowania czy wręcz z okrucieństwem polegającym na wyśmiewaniu innych osób z powodu ich wyglądu, cech, biedy, problemów itp., bowiem krytyka i wyśmiewanie ranią i upokarzają.

Wyśmiewanie dzieci przez dorosłych jest formą przemocy emocjonalnej. Dzieci nie potrafią się obronić przed docinkami, złośliwościami i wyśmiewaniem – czują

upokorzenie i cierpią. Złośliwe lub ironiczne uwagi dorosłych mogą osłabić ich samouznanie na całe życie.

Ludziom radosnym, którzy potrafią się śmiać, jest w życiu łatwiej. Z mniejszym wysiłkiem pokonują trudności, szybciej zyskują przyjaciół. Przyjemniej jest przebywać w towarzystwie osoby, która potrafi się śmiać, niż w towarzystwie ponuraka. Humor daje nam dystans do siebie i świata. Poczucie humoru pozwala przetrwać ciężkie czasy, ponieważ pomaga oswoić trudną rzeczywistość. Nauczymy dzieci śmiać się z siebie i z zabawnych sytuacji, ale nie z innych ludzi. Wprowadźmy zwyczaj „dzielenia się” humorem.

➤ „PODRÓŻ KU WARTOŚCIOM – SZCZĘŚCIE, OPTYMIZM, HUMOR”

–zabawy i zadania dla dzieci.

ĆWICZENIE NUMER 1 **„Szczęście”**

Porozmawiajmy z dziećmi na temat szczęścia.

Rozmowę o szczęściu i optymizmie rozpocznijmy od zapytania naszego dziecka, czy chciałoby być szczęśliwe. Zapytajmy dziecko:

- Czy czuje się szczęśliwe?**
- Dlaczego ludzie chcą być szczęśliwi?**
- Jakie cechy ma osoba szczęśliwa, jak się zachowuje?**

Poprośmy dzieci, by spróbowały zdefiniować szczęście. Czym ono jest? A czym nie jest?

ĆWICZENIE NUMER 2

„Mój wybór”

Poprośmy dziecko, by rozejrzało się dookoła i wskazało

- trzy przedmioty okrągłe (guzik, piłka, głowa lalki itp.)**
- trzy przedmioty zielone (liście, bluzka, kubek itp.)**
- trzy istoty żywe (ludzie, kot, ptaszek itp.)**

Zapytajmy dziecko, czy rozglądając się za rzeczami okrągłymi, widziało dużo zielonych, a za zielonymi – czy koncentrowało się na żółtych? Czy poszukując wzrokiem istot żywych, widziało wiele przedmiotów? Dziecko prawdopodobnie odpowie na te pytania „nie”.

Mamy tendencję do widzenia tych przedmiotów, na których się koncentrujemy. Jeśli jesteśmy skoncentrowani na kółkach, widzimy kółka, jeśli szukamy przedmiotów trójkątnych, nasze oczy i umysł wybierają trójkąty. Ta sama zasada odnosi się do naszego nastawienia życiowego: „Jeśli koncentrujemy się na rzeczach negatywnych, widzimy tylko takie rzeczy. Jeśli koncentrujemy się na rzeczach pozytywnych, dostrzegamy ich coraz więcej.”

ĆWICZENIE NUMER 3

„Mój sukces”

Poprośmy dzieci, by przypomniały sobie jakiś sukces, z którego były dumne. Może to być zrobienie z mamą ciasta, nauczanie się jazdy na rowerze, rozwiązanie trudnej zagadki, ułożenie puzzli itp. Poprośmy, by bardzo dokładnie odtworzyły w pamięci to wydarzenie. Co czuły, przystępując do zadania? Czy od razu były pewne, że się uda? Czy otoczenie wspierało ich wysiłki, czy powątpiewało w sukces? Co czuły gdy przedsięwzięcie się udało? Poprośmy dzieci, by za każdym razem, gdy wątpią, że coś się uda, przywołały wspomnienie minionego sukcesu.

ĆWICZENIE NUMER 4

„Dobre cechy przyjaciół”

Niech dziecko narysuje na kartce swoich przyjaciół. Następnie poprośmy dziecko o podanie cech, które najlepiej określają przyjaciela. Np., koleżeński, dobry, miły itp., a rodzic napisze te cechy pod narysowanymi ilustracjami.

☺**ŻYCZYMY UDANEJ ZABAWY!**☺