Bajka dla dzieci o emocjach

"Cztery emocje" <https://www.youtube.com/watch?v=WvkNxiRfg_Q>

Chwile wytchnienia: "Bajka o zającu i o strachu” - Jolanta Berezowska <https://www.youtube.com/watch?v=3JM8NM5o2lI&feature=youtu.be>

 Krótkie wskazówki dla Rodziców: Jak przy pomocy bajek terapeutycznych rozmawiać z dzieckiem o emocjach?

1. Zadaj dziecku pytanie o emocje/odczucia/skojarzenia dot. usłyszanej bajki - warto przyjąć wszystkie emocje/odczucia/skojarzenia dziecka;

2. Ważne, by emocje nazwać i zacząć je oswajać, wyrażać, opowiadać o nich, warto przyjąć trudne emocje, odczucia, często tzw. "niechciane" - w końcu każdy je przeżywa i ważne jest, aby poznać własne sposoby ich oswojenia;

3. Nie zostawiaj dziecka samego z trudnymi emocjami – potrzebny jest wspólny czas na rozmowę o emocjach, jakich dziecko doświadcza; pomagaj dziecku w znalezieniu słów najlepiej opisujących jego emocje; dowiedz się, jakie odczucia w dziecku wzbudzają poszczególni bohaterowie bajki, która postać jest dziecku szczególnie bliska, a której nie lubi i dlaczego;

4. Zapytaj, jak dziecko zachowałoby się w sytuacjach, w których znaleźli się bohaterowie bajki; pomyślcie wspólnie o alternatywnych rozwiązaniach historii, ,

5. Warto umożliwić dziecku niewerbalne wyrażanie uczuć np. poprzez śmiech lub łzy; wspólnie dopasujcie określone reakcje do powodujących je emocji,

6. Skorzystaj ze swojej wyobraźni i kreatywności: śpiew, podskoki, papier i kredki czy też pluszowe zabawki – to wszystko może okazać się pomocne w rozmowie o uczuciach wywołanych przez bajkę