



**masz te
eMOCje**

eMOCje w rodzinie

ZESZYT ĆWICZEŃ ROZWOJOWYCH



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SENSE POPOJUTRZE™

Drodzy rodzice,

Serdecznie witamy Was w niezwyklej podróży w świat emocji, relacji i wspólnego odkrywania siebie nawzajem z Waszym dzieckiem.

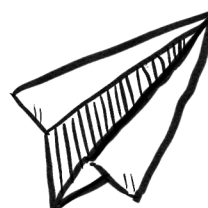
Nasz zeszyt ćwiczeń powstał z myślą o wsparciu Was w codziennym budowaniu więzi z dzieckiem oraz rozwijaniu jego i Waszej świadomości emocjonalnej.

Jaki jest cel?

Zeszyt ten został stworzony, aby:

- 1 Ułatwić zrozumienie emocji – zarówno Waszych, jak i Waszego dziecka.
- 2 Pomóc w budowaniu głębszych, opartych na zaufaniu i akceptacji relacji rodzinnych.
- 3 Wyposażyć Was w narzędzia wspierające rozwój emocjonalny i społeczny dziecka w przyjazny, aktywny i poprzez zabawę sposób.

Badania wskazują, że silna więź między rodzicem a dzieckiem stanowi fundament zdrowego rozwoju emocjonalnego i społecznego dziecka. Dzieci, które czują się akceptowane i wspierane w wyrażaniu swoich emocji, rozwijają większe poczucie własnej wartości, lepiej radzą sobie z trudnymi sytuacjami i budują zdrowsze relacje z innymi ludźmi (Gottman & DeClaire, 1997).



Dlaczego relacje rodzinne i emocje są ważne?

Badania wskazują, że silna więź między rodzicem a dzieckiem stanowi fundament zdrowego rozwoju emocjonalnego i społecznego dziecka. Dzieci, które czują się akceptowane i wspierane w wyrażaniu swoich emocji, rozwijają większe poczucie własnej wartości, lepiej radzą sobie z trudnymi sytuacjami i budują zdrowsze relacje z innymi ludźmi (Gottman & DeClaire, 1997).

Jako Rodzice macie niezwykłą **MOC** wspierania tego procesu – Wasza obecność, zrozumienie i otwartość na rozmowy o emocjach są dla dziecka niezastąpione. Nasze ćwiczenia zostały zaprojektowane tak, aby pomóc Wam wzmacniać tę rolę i czerpać radość z czasu spędzanego razem.

Jak korzystać z zeszytu?

- 1 Zaplanujcie spokojny czas:** wybierzcie moment, w którym zarówno Wy, jak i Wasze dziecko będziecie mogli w pełni się zaangażować, bez pośpiechu czy rozpraszaczy. Może to być wieczór po kolacji, weekendowe popołudnie lub dowolny inny czas, który Wam odpowiada.
- 2 Bądźcie regularni:** starajcie się realizować ćwiczenia w miarę regularnie – np. jedno zadanie dziennie. Regularność pomoże dziecku przyzwyczaić się do wspólnych chwil i czerpać z nich większe korzyści.
- 3 Kierujcie się otwartością i refleksją:** podczas pracy z zeszytem ważne jest, abyście jako rodzice podchodzili do emocji dziecka z ciekawością i akceptacją. Pamiętajcie, że w świecie emocji nie ma złych odpowiedzi – każda myśl i uczucie są ważne.
- 4 Bawcie się razem:** wiele ćwiczeń ma charakter kreatywny lub zabawowy – potraktujcie je jako okazję do wspólnej zabawy i odkrywania siebie nawzajem. Dajcie dziecku przestrzeń do wyrażania siebie w sposób naturalny.
- 5 Prowadźcie dziennik refleksji:** Na końcu każdego ćwiczenia znajdziecie pytania dla rodziców, które pomogą Wam zastanowić się nad tym, co odkryliście podczas pracy z zeszytem. To cenny moment na wgląd w swoje emocje i relację z dzieckiem.



Inspiracje i źródła:

Tworząc Nasz zeszyt inspirowaliśmy się teoriami psychologicznymi i pedagogicznymi, takimi jak:

- * **Filozofia Kaizen (Metoda Małych Kroków)** – uczy, że nawet drobne działania podejmowane regularnie mogą prowadzić do trwałych i pozytywnych zmian. W kontekście relacji rodzinnych i rozwoju emocjonalnego ta metoda podpowiada, aby wprowadzać zmiany powoli, z wyczuciem, i stopniowo budować nawyki wspierające bliskość i zrozumienie.
- * **Terapią Skoncentrowaną na Rozwiązaniu (TSR)** – skupia się na odkrywaniu i rozwijaniu zasobów oraz potencjału rodziny. TSR podpowiada, jak wspólnie z dzieckiem poszukiwać rozwiązań i wzmacniać pozytywne aspekty relacji poprzez współpracę i budowanie na tym, co już działa.
- * **Modelem inteligencji emocjonalnej Daniela Golemana** – wskazuje, jak ważne jest rozumienie i regulowanie emocji oraz empatia w budowaniu relacji (Goleman, 1995).
- * **Metodą „Emotional Coaching” Johna Gottmana** – podkreśla znaczenie rozmów o emocjach w budowaniu więzi z dzieckiem i rozwijaniu jego zdolności emocjonalnych (Gottman & DeClaire, 1997).
- * **Teorię przywiązania Johna Bowlby’ego** – pokazuje, jak istotne jest zapewnienie dziecku poczucia bezpieczeństwa poprzez bliskie i stabilne relacje z rodzicami (Bowlby, 1988).
- * **Koncepcje teoretyczne Jaspersa Juula** - duńskiego pedagoga i terapeuty rodzinny, który w swoich książkach porusza kwestie budowania bliskich, pełnych zaufania relacji z dziećmi. Propaguje podejście oparte na szacunku, dialogu i wzajemnym zrozumieniu.

Te inspiracje i źródła pozwalają stworzyć zeszyt, który nie tylko wspiera rozwój emocjonalny dziecka, ale również wzmacnia relacje rodzinne i daje narzędzia do budowania wzajemnego zrozumienia i bliskości.

Zapraszamy Was do tej wspólnej podróży! Razem zbudujemy fundament pod świadome, pełne miłości i wzajemnego wsparcia relacje rodzinne.

Życzymy Wam miłej podróży w świat eMOCji!

dr Emilia Aksamił

dr Marta Giziewska

ćwiczenie 1

Wspólna podróż w świat eMOCji

No to wyruszamy!

Zapraszamy Was do wykonania wspólnie z dzieckiem pierwszego ćwiczenia, które otworzy przestrzeń do rozmowy o emocjach w bezpiecznej atmosferze oraz pomoże dziecku lepiej zrozumieć emocje dzięki waszym doświadczeniom oraz waszej perspektywie.

Przebieg ćwiczenia:

Przygotowanie przestrzeni:

Znajdźcie spokojne miejsce, gdzie razem z dzieckiem będziecie mogli wygodnie usiąść. Może macie w waszych domach takie miejsca, w których dobrze się Wam rozmawia? Jeśli tak to warto zaproponować wykonanie tego ćwiczenia właśnie w tej przestrzeni. Możecie zapalić świeczkę, włączyć delikatną muzykę albo po prostu usiąść w ciszy – chodzi o stworzenie atmosfery sprzyjającej skupieniu i rozmowie.

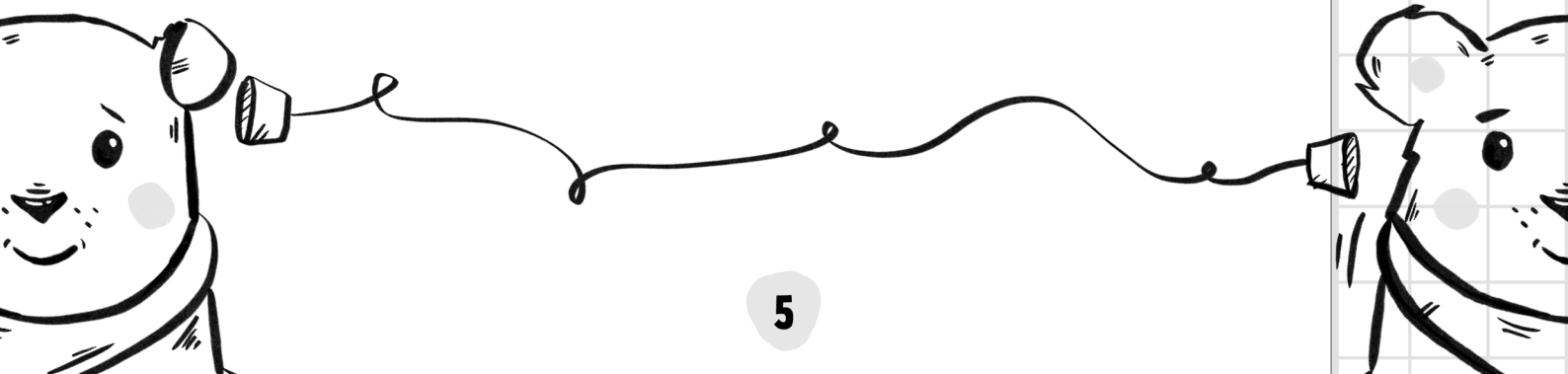
Wprowadzenie tematu:

Zacznij rozmowę od krótkiego wyjaśnienia:

Każdy z nas odczuwa różne emocje, które są częścią naszego życia. Dzisiaj chciałbym/chciałabym opowiedzieć Ci trochę o swoich emocjach z czasów, kiedy byłem/byłam w Twoim wieku, żebyśmy mogli lepiej zrozumieć siebie nawzajem.

Opowiedz rodzica:

Podziel się kilkoma swoimi doświadczeniami z dzieciństwa i młodości, zwracając uwagę na konkretne sytuacje, które wywołały w tobie różne emocje. Ważne jest, aby opowieść była szczerą i autentyczną.



Możesz wykorzystać poniższe pytania jako przewodnik:



Szczęście

Co sprawiało, że byłem/byłam naprawdę szczęśliwy/a w dzieciństwie? (np. wspomnienia o ulubionych zabawach, czasie spędzonym z rodziną, sukcesach szkolnych).



Smutek

Czy pamiętam sytuację, kiedy było mi smutno? Jak sobie z tym radziłem/radziłam? (np. utrata zwierzątka, trudności w szkole, nieporozumienia z przyjaciółmi).



Strach

Czy bałem/bałam się czegoś jako dziecko? Co mi wtedy pomagało? (np. strach przed ciemnością, egzaminy, nowe sytuacje).



Złość

Czy przypominam sobie momenty, kiedy czułem/czułam złość? Jak wyrażałem/wyrażałam tę emocję? (np. konflikt z rodzeństwem, zakazy od rodziców, kłótnie z rówieśnikami).

Zaangażowanie dziecka:

Po każdej opowieści zapytaj dziecko:

- * **Czy Ty też kiedyś czułeś/czułaś coś podobnego?**
- * **Jak Ty byś się zachował/zachowała w takiej sytuacji?**

Dzięki temu dziecko może podzielić się własnymi przemyśleniami i lepiej zrozumieć emocje, o których rozmawiacie.

Podsumowanie:

Na zakończenie podkreśl, że emocje są naturalne i każdy ma prawo je odczuwać, a rozmowa o emocjach jest bardzo ważna, bo pomaga je lepiej zrozumieć i sobie z nimi radzić.

Dziennik refleksji

Obszar do refleksji

- * Pytania pomocnicze

Przestrzeń i atmosfera

- * Czy stworzyłem/am odpowiednie warunki do rozmowy?
- * Jak dziecko zareagowało na przygotowaną przestrzeń?
- * Czy czuło się komfortowo i bezpiecznie?

Opowieść rodzica

- * Jak czułem/am się, dzieląc się swoimi doświadczeniami z dzieciństwa?
- * Czy byłem/am szczery/a i autentyczny/a w swoich opowieściach?
- * Jakie emocje pojawiły się u mnie podczas wspominania przeszłości?

Reakcja dziecka

- * Czy dziecko chętnie dzieliło się swoimi emocjami?
- * Jak zareagowało na moje historie – z ciekawością, zrozumieniem, czy może obawą?
- * Czy zauważyłem/am, że dziecko ma trudności w mówieniu o swoich emocjach?
- * Jak mogę mu w tym pomóc?

Zrozumienie emocji

- * Czy rozmowa pozwoliła mi lepiej zrozumieć emocje mojego dziecka?
- * Czy zauważyłem/am jakieś podobieństwa między moimi doświadczeniami z dzieciństwa a obecnymi doświadczeniami dziecka?
- * Jakie emocje były najczęściej poruszane podczas tej rozmowy?

Relacja z dzieckiem


- * Jak to ćwiczenie wpłynęło na naszą relację?
- * Czy po tym ćwiczeniu czuję bliższą relację z dzieckiem?

Podsumowanie


- * Czy udało mi się wzmocnić w dziecku przekonanie, że emocje są naturalne i każdy ma prawo je odczuwać?
- * Co mogę zrobić w przyszłości, aby częściej rozmawiać z dzieckiem o emocjach?

Moje wnioski i dalsze kroki:


* Co nowego odkryłem/am o sobie i moim dziecku?




* Jakie emocje towarzyszyły mi podczas całego ćwiczenia?



* Co chciałbym/chciałabym zmienić lub poprawić w przyszłości?



* Jakie następne kroki mogę podjąć, aby wspierać rozwój emocjonalny mojego dziecka?



Bibliografia:

- * Bowlby, J. (1988). A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development. Basic Books.
- * De Shazer, S., & Dolan, Y. (2007). More Than Miracles: The State of the Art of Solution- Focused Brief Therapy. Routledge.
- * Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books.
- * Gottman, J., & DeClaire, J. (1997). The Heart of Parenting: Raising an Emotionally Intelligent Child. Simon & Schuster.
- * Grzesiuk, L. (2005). Podstawy terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach. Wydawnictwo Akademickie i Profesjonalne.
- * Juul, J. (2001). Twoje kompetentne dziecko: Dlaczego powinniśmy traktować dzieci poważniej?. MiND.
- * Juul, J. (2004). Zamiast wychowania: O sile relacji z dzieckiem. MiND.
- * Juul, J. (2009). Być razem: O partnerstwie w rodzinie. MiND.
- * Maurer, R. (2014). The Kaizen Way: One Small Step Can Change Your Life. Workman Publishing.
- * O'Connell, B. (2013). Terapia skoncentrowana na rozwiązaniach w praktyce. Wydawnictwo GWP.
- * Schab, L. M. (2008). The Self-Esteem Workbook for Teens: Activities to Help You Build Confidence and Achieve Your Goals. Instant Help Books.
- * Starzak, J., & Pietraszek, A. (2008). Terapia Skoncentrowana na Rozwiązaniach: Teoria i praktyka. Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- * Szewczyk, M. (2017). Zrozum swoje emocje: Jak wspierać rozwój emocjonalny dzieci w domu i w szkole. Wydawnictwo Edukacyjne.
- * Wojciechowska, J. (2019). Małe kroki do wielkich zmian: Praktyczne zastosowanie filozofii Kaizen w życiu codziennym. Wydawnictwo Uniwersytetu Otwartego.

