

Stucham
serduszka

KATARZYNA PANEK
ZBIGNIEW SZULCZYK SJ

Stucham serduszką



CYKL INSPIRUJĄCYCH SPOTKAŃ DLA RODZICA
I DZIECKA W WIEKU PRZEDSZKOLNYM
WPROWADZAJĄCYCH W ŚWIAT UCZUĆ,
WIARY I DUCHOWOŚCI

WYDAWNICTWO WAM

© Wydawnictwo WAM • Księża Jezuici, 2018

Redakcja: Dagmara Małysza

Korekta: Pracownia Mole

Projekt typograficzny książki i skład:

Agnieszka Szatkowska-Malak

Opracowanie graficzne: Joanna Radoła

Projekt okładki: Pracownia Mole

Fotografie na okładce: Elżbieta Chabierska-Ciechomska

ISBN: 978-83-277-1593-7

WYDAWNICTWO WAM

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

tel. 12 62 93 200 • faks 12 42 95 003

e-mail: wam@wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-255 • faks 12 62 93 496

e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA

tel. 12 62 93 260

www.wydawnictwowam.pl

Druk: K&K • Kraków

JAK KORZYSTAĆ Z NASZEJ KSIĄŻKI

Jeszcze wczoraj byłeś rodzicem niemowlaka, a dziś po twoim domu dumnie kroczy trzylatek. Zadaje mnóstwo pytań, poznaje świat i rośnie, rośnie! A ty tracisz oddech, próbując dotrzymać mu kroku. Rozwija się jego ciało, umysł, kreatywność, serce i dusza. I o ile wiesz, że do prawidłowego rozwoju kości potrzebny jest wapń, a dla zdrowych oczu niezbędny jest beta-karoten, to brak ci pomysłu, czym „nakarmić” serce twojego trzylatka. Jak wprowadzić malucha w świat uczuć i emocji, uczyć wolności i podejmowania decyzji albo jak wyjaśnić, że szacunek dla innych to też wyraz miłości?

Na dodatek twój trzylatek chciałby wszystko zobaczyć i zmierzyć, wszystkiego dotknąć. Pana Boga też. Chciałby Mu zadać wiele ważnych pytań, na które ty nie znasz odpowiedzi. I co najtrudniejsze – bez końca wypytuje o znaczenie każdego przedmiotu, również w kościele. Jeśli te sytuacje to twój chleb powszedni i masz wątpliwości, czy sprawdzasz się w roli rodzica-przewodnika, to nasza książka może być dla

ciebie bardzo pomocna. Mamy kilka pomysłów na to, jak na-
dążyć za twoją pociechą.

Zacznijmy od krótkiego wprowadzenia do psychologii
rozwojowej. Będzie to portret typowego trzylatka. Typowe-
go, a więc przedstawiającego cechy wynikające z obserwacji
grupy wiekowej i z badań statystycznych. Nie musisz w nim
zobaczyć swojego malucha (choć zapewne znajdziesz wiele
wspólnych cech), ale pomoże ci zrozumieć, jak dzieci w tym
wieku odbierają świat. Wstęp do duchowości ignacjańskiej
w skrócie przybliży jeden ze sposobów przeżywania chrze-
ścijaństwa, który wiąże się z bardzo konkretną formą modli-
twy i stylem życia. Jego twórcą jest św. Ignacy Loyola. Idea
obecna jest zatem od XVI wieku, jednak do dziś porusza ser-
ca zakonników i osób świeckich. Z niej wyrasta pedagogika
ignacjańska. Omawiamy ją w trzecim wprowadzeniu. Przed-
stawimy tam cele naszego działania i sposób pracy z dziećmi.
Do tych informacji wracaj zawsze, kiedy zechcesz coś powtó-
rzyć albo będziesz potrzebować inspiracji, jednak nie p o-
mijaj ich na początku.

Naszą zasadniczą propozycją dla was są cotygodniowe
spotkania w domu: krótkie, różnorodne i aktywne, wykorzy-
stujące założenia duchowości i pedagogiki ignacjańskiej, pro-
ste w przygotowaniu, wspierające rozwój dziecka... i rodzi-
ca. Opracowując nasz cykl, czerpaliśmy z doświadczeń mek-
sykańskiego jezuita Eduardo Levy'ego, który całe swoje życie
poświęcił pracy z dziećmi i tworzeniu programów rekolekcyj-
nych dla każdej grupy wiekowej. Podstawą tej książki są wła-
śnie jego rekolekcje dla trzylatków pt. „Dobre serduszka”.

Książka, którą trzymasz w rękach, nie jest poradnikiem –
bardzo się staraliśmy, abyś tak nie pomyślał. Nie znamy

jedynej skutecznej techniki rozwijającej kreatywność ani jedyne go skutecznego sposobu na opanowanie wybuchów złości u trzyletnich dzieci. Nie wiemy również, jakiego koloru oczy ma Pan Bóg i czy Pan Jezus jadał szpinak, ale trzylatek wcale nie potrzebuje odpowiedzi na takie pytania. On czuje Pana Boga swoim wrażliwym, małym sercem i to jest o wiele więcej niż nasze wyjaśnienia. Dlatego prawie nie będziemy opowiadać i tłumaczyć, za to zaprosimy do doświadczania.

Książka składa się z czterdziestu krótkich spotkań, a każde z nich to wasze wspólne działanie i odkrywanie. Będziecie pracować na wiele różnych sposobów i różnymi technikami po to, by wykorzystać dynamiczny rozwój twojego dziecka. Kreatywność, uczucia, aktywność, relacje z innymi, myślenie – to wszystko potrzebuje twojego wsparcia. Scenariusze spotkań przygotowaliśmy z myślą o dzieciach trzyletnich. Jeśli skorzystają z niej również starsze, to będziemy się tylko cieszyć, ale nie powinno nikogo dziwić, że niektóre zadania dla pięcioletka mogą być już „nuuuda” i „łatwizną”. Spotkania stanowią logiczną całość, dlatego należy wykonywać je po kolei, zaczynając od pierwszego. Inaczej po prostu się nie uda. Nawet jeśli w którymś tygodniu nie przeprowadzisz spotkania, to kolejne zacznij właśnie od niego, nie pomijaj go. To nie jest wyścig, nie musimy skończyć rekolekcji przed czwartymi urodzinami twojego dziecka. Poza zasadniczym zestawem spotkań znajdziesz dodatkowe bloki związane z rokiem liturgicznym Kościoła. Kiedy przyjdzie na to czas, zrób przerwę w głównym programie spotkań i skorzystaj z tych, które wiążą się z przeżywanymi właśnie świętami.

Każde spotkanie odbywa się według prostego scenariusza złożonego ze stałych elementów. Część wprowadzająca

wyjaśni ci założenia danego spotkania (Na spotkaniu), poda listę materiałów, które należy przygotować (Potrzebne), przedstawi, jak będzie przebiegać spotkanie i jaki jest cel przeprowadzanych ćwiczeń i rozmów (Zanim zaczniecie). Krótkie informacje z psychologii, pedagogiki, duchowości lub liturgii, które mogą być dla ciebie inspiracją, znajdziesz w punkcie Rodzicu, coś dla ciebie.

Do dzieła to właściwa część spotkania z dzieckiem. Każde rozpoczyna i kończy modlitwa połączona z gestami. Wykonujecie je wspólnie, a słowa modlitwy niech dziecko powtarza za tobą jak echo. Następnie opisane są czynności, jakie należy wykonać. Czasem będziesz korzystał z wcześniej przygotowanych materiałów, a czasem znajdziesz gotowe pomoce w dodatku na końcu książki. *Kursywą* zaznaczony jest tekst, który powinienes odczytać swojemu dziecku. Są to teksty opowiadań lub istotne kwestie, których nie wolno przeoczyć lub zniekształcić. Dlatego śmiało korzystaj ze scenariusza – trzylatek z pewnością przyzwyczai się do tego. W nawiasie zapisano spodziewane odpowiedzi dziecka. Na końcu każdego scenariusza podane jest zadanie tygodniowe (W tym tygodniu), które należy wykonać dokładnie według wskazówek.

Już na pierwszym spotkaniu poznacie Czerwone Serduszko. Jest dobre, zdrowe, uśmiecha się szeroko i czuje się znakomicie. Będzie wam towarzyszyć przez całe rekolekcje, a twoje dziecko od razu je polubi. Czerwone Serduszko jasno i konkretnie wytłumaczy wam, co to znaczy mieć dobre i zdrowe serce. Ono wie, że wdzięczność ma wielką wartość, a miłość można wyrażać między innymi przez szacunek i dobre traktowanie. Przyjmuje wszystkie uczucia, ale nie pozwala im sobą

sterować. Jego kolega – Zielone Serduszko – pozwolił poprowadzić się uczuciom takim jak „nie chce mi się”, „to jest moje i tylko dla mnie”, „już cię nie lubię”, chętnie się złości, jest leniwe i nie dzieli się z innymi tym, co ma. To są objawy jego choroby, która sprawia, że jest zielone. Ale jest lekarstwo na tę chorobę!

Spotkania podzielone są tematycznie. **P i e r w s z a c z ę ś ć** wyjaśnia, czym są uczucia i w jaki sposób trafiają do serca. Serduszka będą miały kieszonki, w których czasowo będą przebywały bużki symbolizujące uczucia. Wszystkie mają prawo tam zagościć. Podstawowe, z którymi się spotkacie, to złość, radość, smutek, strach i zmęczenie. Nauczycie się rozpoznawać je u siebie i w zachowaniu innych osób. Przedstawimy wam też prosty sposób na wyrażanie tego, co czujecie, nawet jeśli jest to w danym momencie bardzo trudne. Dowiedziecie się również, co dzieje się z sercem, które pozwala się prowadzić złości, zazdrości, smutkowi lub lenistwu. W **d r u g i e j c z ę ś c i** spotkań będziecie uczyć swoje serca wdzięczności za to, co posiadacie. Odkryjecie, że cały świat jest darem od Pana Boga. Kiedy dostajemy prezent od kogoś, kto nas kocha, to taką rzecz szanujemy, dbamy o nią i przechowujemy ją w szczególnym miejscu. Podobnie jest z prezentami od Pana Boga – powinniśmy być za nie wdzięczni i nie niszczyć ich. **T r z e c i a c z ę ś ć** to spotkania o codziennych rzeczach, które otrzymaliśmy od bliskich. One również są prezentami. Będziecie uczyć się, w jaki sposób o nie dbać. Dowiedziecie się, co się dzieje, kiedy się ich nie szanuje. **C z w a r t a i p i ą t a c z ę ś ć** spotkań pomoże wam odkryć, że inne osoby – koledzy, koleżanki, krewni i rodzice – to też prezenty od Pana Boga. O nich również powinniśmy się troszczyć

i nie sprawiać im przykrości. Oddzielną część stanowią spotkania adwentowe. Ich celem jest przygotowanie was do ważnego momentu ofiarowania serduszka Panu Jezusowi. Ostatnia grupa to spotkania związane z rokiem liturgicznym, czyli wprowadzenie do najważniejszych wydarzeń: uroczystości Objawienia Pańskiego, środy popielcowej, Wielkanocy i uroczystości Wszystkich Świętych. Znajdziecie tam też spotkanie, które podejmie próbę wytłumaczenia trzylatkowi, czym jest Msza św. i co się podczas niej dzieje.

Cóż... chyba wiesz już wszystko, co konieczne, aby korzystać z tej książki – dla dobra i ku radości twojego malucha. Pamiętaj, że najważniejszy w tych spotkaniach jest czas, który spędzicie razem. Fakt, że będzie on zaplanowany, przygotowany i bardzo celowy, to tylko cenny dodatek. Niech nasza książka dobrze wam służy i pomaga w dbaniu o wasze serca.

Jeśli uznasz tę formę pracy za wartościową, przyjdź do nas na rekolekcje z cyklu „Spotkanie z Chrystusem”¹.

¹ Więcej informacji na temat rekolekcji-warsztatów dla trzy-, cztero-... i osiemnastolatków na naszej stronie: www.spotkaniezchrystusem.jezuici.pl

CZĘŚĆ 1

1.1. POZNAJCIE SERDUSZKO

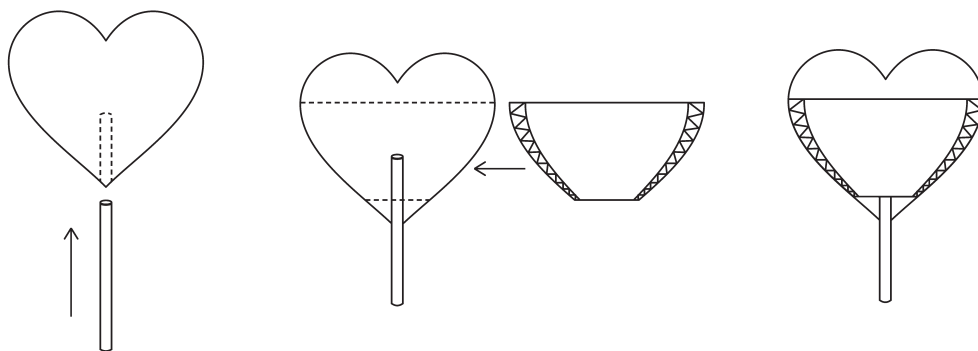
- Poznacie serduszko, które będzie wam towarzyszyć **Na spotkaniu** podczas wszystkich spotkań.
- Dowiedziecie się, że serduszko służy do kochania.
- Odkryjecie, co to znaczy kochać w konkretnych sytuacjach z życia.

- Czerwone Serduszko – z materiałów do wycięcia dołączonych na końcu książki (kolorowa karta nr 1) lub z grubszego kartonu (pokoloruj je razem z dzieckiem) **Potrzebne**
- kieszonka na uczucia (kolorowa karta nr 1)
- taśma klejąca
- nożyczki
- patyczki do szaszłyków lub drewniana łyżka do umocowania serduszka
- flamastry, kredki do kolorowania i ozdabiania serduszka (jeśli chcecie je wykonać samodzielnie lub dodatkowo ozdobić)

Zanim zaczniecie

Na pierwszym spotkaniu zrobicie serduszko-kukiełkę. Technika nie jest najważniejsza. Ważne, żeby serduszko było CZERWONE i miało UŚMIECHNIĘTĄ buźkę i oczka. Serduszko będzie też miało kieszonkę – wytnijcie ją z materiałów do wycięcia i umocujcie z tyłu serduszka. Od kolejnego spotkania będą tam wkładane buzie z uczuciami. Warto ładnie i solidnie przygotować serduszko, bo będzie wam towarzyszyć podczas wszystkich spotkań. Możliwe, że stanie się dla dziecka ważnym symbolem.

Kiedy serduszko będzie gotowe, porozmawiacie o tym, do czego służą poszczególne części ciała. Podczas rozmowy trzymaj serduszko tak, aby dziecko było świadome jego obecności. Z tej rozmowy dziecko powinno zapamiętać, że serce mamy po to, żeby kochać. Jest to ważne ćwiczenie, ponieważ będziecie mówili o tym, że miłość wyraża się w codzienności przez przytulanie, wspólne spędzanie czasu, robienie obiadu, sprzątanie czy słuchanie rodziców.

**Rodzicu, coś dla ciebie**

„Miłość winno się zakładać więcej na czynach niż na słowach”⁶.

⁶ *Ćwiczenia duchowne*, nr 230.

DO DZIEŁA

Zrób z dzieckiem znak krzyża. Połóż swoją rękę na sercu, a dziecko niech położy rączkę na swoim. Dziecko powtarza za tobą słowa modlitwy:

Panie Jezu, – **PANIE JEZU,**
dziękuję Ci – **DZIĘKUJĘ CI**
za moje serduszko. – **ZA MOJE SERDUSZKO.**
Amen. – **AMEN.**

Modlitwa

Wykonajcie razem serduszko-kukiełkę. Możecie zrobić je z grubego kartonu lub wyciąć z kolorowej karty nr 1. Jeśli wykonujecie je z własnych materiałów, pamiętajcie, żeby serce było CZERWONE i UŚMIECHNIĘTE. Następnie przymocujcie je do dłuższego patyczka lub drewnianej łyżki taśmą klejącą, aby powstała kukiełka. Z tyłu serduszka przyklejcie kieszonkę. Wytnijcie ją z materiałów do wycięcia albo wykonajcie według własnego pomysłu. W trakcie kolejnych spotkań będziecie do niej wkładać buzie pokazujące uczucia.

Przygotowanie serduszka

Poproś, aby dziecko pokazywało różne części ciała i odpowiedziało na pytania, na przykład: *Gdzie masz nóżki?* (dziecko dotyka rączkami nówek), *Do czego służą nóżki?* (dziecko odpowiada: DO CHODZENIA, BIEGANIA), *Gdzie masz oczy?* (dziecko dotyka rączkami oczu), *Do czego służą oczy?* (dziecko odpowiada: DO PATRZENIA). Można zapytać jeszcze o uszy, nos, rączki, buzię...

Rozmowa z dzieckiem

Następnie zadaj pytanie: *Gdzie masz serduszko?* (dziecko kładzie rączkę na serduszku). Powiedz dziecku: *Teraz zdradzę*

ci wielką tajemnicę – serduszko służy do kochania. Jest to niezwykle ważne, dlatego pytania dotyczące serca powtórz kilka razy: Gdzie masz serduszko? Do czego służy serduszko?

Zbierz wszystkie informacje o częściach ciała. Powiedz dziecku, że wszystkie części ciała do czegoś służą, na przykład rączki służą do chwytania, uszka do słuchania, nóżki do chodzenia, a serduszko służy do kochania.

Co to znaczy „kochać”?

Trzymając w ręku wykonane przez was serduszko, zadawaj poniższe pytania. Wymagaj, aby dziecko odpowiedziało na każde pytanie „tak” lub „nie”.

- *Kiedy mama bawi się z dzieckiem, czy pokazuje, że je kocha?*
- *Czy Staś pokazuje, że kocha tatę, gdy go przytula?*
- *Jeśli Antek nie sprząta swoich zabawek, czy pokazuje rodzicom, że ich kocha?*
- *Kiedy mama gotuje obiad, to pokazuje dziecku, że je kocha?*

Podsumowanie

Zapytaj dziecko: *Gdzie masz serduszko?* (dziecko i rodzic kładą ręce na swoich sercach), następnie zapytaj: *Do czego służy serduszko?* (DO KOCHANIA). Powiedz dziecku, że bawiąc się z rodzeństwem i kolegami, gotując posiłki dla rodziny, przytulając bliskich, słuchając rodziców itp., pokazujemy, że ich kochamy.

Modlitwa

Zrób z dzieckiem znak krzyża. Zapytaj dziecko: *Gdzie masz serduszko?* (dziecko i rodzic kładą ręce na swoich sercach), następnie zapytaj: *Do czego służy serduszko?* (DO KOCHANIA). Jeśli nie pamięta, podpowiedz mu. Dziecko powtarza za tobą słowa modlitwy:

Panie Jezu, dziękuję Ci za moje serduszko. Amen.

Codziennie, w dowolnym momencie dnia, zapytaj dziecko: *Gdzie masz serduszko?* (dziecko kładzie rączkę na serduszku). Następnie zapytaj: *Do czego służy serduszko?* (dziecko powinno odpowiedzieć: DO KOCHANIA).

W tym tygodniu

1.2. CO MIESZKA W SERDUSZKU?

- Nauczycie się rozpoznawać pięć podstawowych uczuć.
- Dowiedziecie się, że wszystkie uczucia mieszkają w serduszku.

Na spotkaniu

- Czerwone Serduszko, które zrobiliście na poprzednim spotkaniu
- nożyczki
- buzie przedstawiające podstawowe uczucia – wytnij je z materiałów do wycięcia (kolorowa karta nr 1)

Potrzebne

Podczas wycinania buziek z uczuciami z kolorowej karty nr 1 powiesz dziecku, że uczucia mieszkają w serduszku i każde z nich ma prawo do niego wejść. Ważne jest, żeby dziecko zrozumiało, że uczucia przychodzą do serduszka i odchodzą z niego. Oznacza to, że każdy ma prawo rozżłościć się, przestraszyć lub zasmucić.

Zanim zaczniecie

W drugiej części spotkania zapytasz dziecko o daną buzię, jakie uczucie wyraża i kiedy mogłoby zamieszkać w serduszku. Jest to ważne, żeby dziecko nauczyło się rozpoznawać i nazywać podstawowe uczucia oraz umiało je identyfikować w różnych sytuacjach. Możesz podpowiadać, jeśli maluch będzie miał z tym trudności. Istotne jest, żeby nauczył się nazywać uczucia zilustrowane na

buźkach, a potem samodzielnie wymieniał je w kieszonce serduszka.

Rodzicu, coś dla ciebie Nie ma złych uczuć. Są one moralnie obojętne, ponieważ pojawiają się w nas niezależnie od naszej woli. Uczucie złości czy smutku samo w sobie nie jest złe. Złe może być jedynie nasze zachowanie, do którego dane uczucie prowadzi. W naszym sercu ma prawo zamieszkać każde uczucie, odpowiedzialni jesteśmy jedynie za to, czy za nim pójdziemy.

DO DZIEŁA

Modlitwa Weź Czerwone Serduszko do ręki. Zrób z dzieckiem znak krzyża. Zapytaj dziecko: *Gdzie masz serduszko?* (dziecko i rodzic kładą ręce na swoich sercach), następnie zapytaj: *Do czego służy serduszko?* (DO KOCHANIA). Jeśli nie pamięta, przypomnij mu. Dziecko powtarza za tobą słowa modlitwy:

Panie Jezu, dziękuję Ci za moje serduszko. Amen.

Przygotowanie buź z uczuciami Razem z dzieckiem z materiałów do wycięcia wytnijcie buzie przedstawiające pięć emocji: złość, smutek, strach, zmęczenie, radość. Powiedz dziecku, że uczucia mieszkają w serduszku. Każde może do niego wejść, a potem stamtąd odejść.

Jaka jest ta buzia? Weź do ręki radosną buzię i zadaj dziecku pytanie: *Jaka jest ta buzia?* Dziecko odpowie, że jest radosna. Następnie spytaj: *Kiedy się tak czułeś?* Jeżeli dziecko ma problemy z przypomnieniem sobie takiej sytuacji, naprowadź je. Przypomnij na przykład

o tym, jak byliście na placu zabaw, bawiliście się razem lub przeżywaliście jakieś radosne dla was wydarzenie. Poproś dziecko, żeby włożyło radosną buzię do kieszonki serduszka.

Jaka jest ta buzia? Kiedy tak się czuleś? – powtórz te pytania przy pokazywaniu kolejnych buź przedstawiających uczucia złości, smutku, strachu i zmęczenia. Poproś dziecko, aby za każdym razem zmieniało buzie w kieszonce. Pomóż mu w razie potrzeby określić sytuacje, kiedy w jego sercu zamieszkało dane uczucie.

Spytaj dziecko: *Gdzie mieszkają uczucia?* (w razie potrzeby podpowiedz: w SERDUSZKU), *Gdzie masz serduszko?* (dziecko i rodzic kładą ręce na swoich sercach), następnie zapytaj: *Do czego służy serduszko?* (DO KOCHANIA). Poproś dziecko, żeby włożyło do kieszonki serduszka buzię z uczuciem, które teraz mieszka w jego serduszku.

Podsumowanie

Zrób z dzieckiem znak krzyża. Zapytaj dziecko: *Gdzie masz serduszko?* (dziecko i rodzic kładą ręce na swoich sercach), następnie zapytaj: *Do czego służy serduszko?* (DO KOCHANIA). Dziecko powtarza za tobą słowa modlitwy:

Modlitwa

Panie Jezu, dziękuję Ci za moje serduszko. Amen.

W dowolnym momencie dnia zadaj dziecku pytania: *Gdzie mieszkają uczucia?* (w razie potrzeby podpowiedz, że w SERDUSZKU), *Gdzie masz serduszko?* (dziecko i rodzic kładą ręce na swoich sercach), *Do czego służy serduszko?* (DO KOCHANIA).

W tym tygodniu

1.3. MOJE CIAŁO CZUJE

Na spotkaniu

- Nauczycie się pokazywać uczucia całym ciałem.
- Nauczycie się rozpoznawać uczucia innych osób.

Potrzebne

- Czerwone Serduszko z kieszonką na buzie z uczuciami
- lustro, najlepiej duże, żeby dziecko zobaczyło w nim siebie
- wycięte buźki z uczuciami z poprzedniego spotkania

Zanim zaczniecie

Pokazywanie uczuć całym ciałem i rozpoznawanie na podstawie wyglądu, jak czuje się inna osoba, to bardzo ważne umiejętności. Zwiększają wrażliwość i empatię wobec innych ludzi. Będziecie to ćwiczyć na tym spotkaniu.

W pierwszej części dziecko będzie naśladować pokazywane przez ciebie emocje, w drugiej będzie losować buzie i pokazywać ciałem emocje przed lustrem już bez twojej pomocy. To ćwiczenie pozwoli dziecku zobaczyć siebie w różnych stanach emocjonalnych.

Rodzicu, coś dla ciebie

Dzieci intuicyjnie odczytują nasze emocje i często uważają, że to one są ich przyczyną. Kiedy na przykład wracasz zdenerwowany z pracy, dziecko będzie przekonane, że to ono cię zdenerwowało. Nie bój się nazywać swoich uczuć po imieniu. Powiedz dziecku, że jesteś smutny albo rozczłuszczony, i wyjaśnij, że to nie ono jest tego przyczyną. Możesz również dodać, że niedługo to uczucie cię opuści.

DO DZIEŁA

Weź Czerwone Serduszko do ręki. Zrób z dzieckiem znak krzyża. Zapytaj dziecko: *Gdzie masz serduszko?* (dziecko i rodzic kładą ręce na swoich sercach), następnie zapytaj: *Do czego służy serduszko?* (DO KOCHANIA). Jeśli nie pamięta, przypomnij mu. Dziecko powtarza za tobą słowa modlitwy:

Panie Jezu, dziękuję Ci za moje serduszko. Amen.

Rozłóżcie wycięte z książki buzie z uczuciami. Następnie pokazuj kolejno każdą z nich i pytaj dziecko: *Jaka jest ta buzia?* Dziecko odpowiada, że jest na przykład RADOSNA. Poproś, żeby włożyło ją do kieszonki serduszka. Teraz pokaż całym swoim ciałem radość. Poproś dziecko, żeby również pokazało uczucie radości całym ciałem. Po wykonaniu tego ćwiczenia wyjmij buzię z uczuciem z kieszonki serduszka, aby zrobić miejsce na kolejne, ponieważ w danym momencie w serduszku może mieszkać tylko jedno uczucie.

Powtórz to ćwiczenie z pozostałymi uczuciami.

Ustaw lustro tak, żeby dziecko mogło się w nim przejrzeć. Rozłóż na stole buzie z uczuciami rysunkiem do spodu, by nie było widać, jaką emocję przedstawiają. Poproś, żeby dziecko losowało buźki, wkładało je do kieszonki serduszka i pokazywało przed lustrem całym ciałem, jak wygląda osoba, w której serduszku mieszka wylosowane uczucie. Następnie wyciągnij buzię z kieszonki serduszka i poproś dziecko, żeby wylosowało kolejne uczucie i je zaprezentowało. Powtórzcie te czynności ze wszystkimi bużkami.

Modlitwa

Naśladowanie emocji

Dziecko przed lustrem

Podsumowanie Spytaj dziecko: *Gdzie mieszkają uczucia?* (podpowiedz w razie potrzeby: w SERDUSZKU), *Gdzie masz serduszko?* (dziecko i rodzic kładą ręce na swoich sercach), następnie zapytaj: *Do czego służy serduszko?* (DO KOCHANIA). Poproś, żeby włożyło do kieszonki serduszka buzię z uczuciem, które teraz mieszka w jego serduszku, oraz żeby pokazało je całym ciałem.

Modlitwa Zrób z dzieckiem znak krzyża. Zapytaj dziecko: *Gdzie masz serduszko?* (dziecko i rodzic kładą ręce na swoich sercach), następnie zapytaj: *Do czego służy serduszko?* (DO KOCHANIA). Dziecko powtarza za tobą słowa modlitwy:

Panie Jezu, dziękuję Ci za moje serduszko. Amen.

W tym tygodniu W dowolnym momencie dnia poproś dziecko, żeby pokazało za pomocą całego ciała uczucie, które mu podasz (wybieraj na zmianę z pięciu poznanych emocji: radość, smutek, strach, złość lub zmęczenie). Powtarzajcie tę zabawę kilkakrotnie w ciągu dnia. Zachęcaj, aby do pokazywania używać całego ciała, a nie tylko mimiki.

1.4. PALUSZKI UCZUĆ

Na spotkaniu

- Nauczycie się rozpoznawać i nazywać swoje uczucia.
- Nauczycie się komunikować swoje uczucia innym osobom.

Potrzebne

- Czerwone Serduszko
- biała rękawiczka
- permanentny mazak lub długopis

Będziecie nazywać swoje uczucia i mówić o nich innym osobom. Potrzebna do tego będzie rękawiczka z namalowanymi na palcach buźkami symbolizującymi emocje (złość, radość, smutek, strach, zmęczenie). Wykonaj taką pomoc samodzielnie z białej rękawiczki według poniższego rysunku. Postaraj się, aby rysunki na opuszkach były na tyle wyraźne, by dziecko nie miało problemów z rozpoznaniem emocji. Zwróć szczególną uwagę na układ brwi i ust. Nie dodawaj nowych elementów.

Zanim zaczniecie



To spotkanie jest bardzo ważne, ponieważ da wam doskonale narzędzie do okazywania swoich emocji, zwłaszcza wtedy gdy trudno mówić o nich wprost.

Świat uczuć nie jest chaosem. Uczucia można uporządkować. Warto je nazywać, szukać ich przyczyn i mówić o nich wprost. W przeciwnym razie to one będą nami kierować, a my pozwolimy się im ślepo prowadzić.

Rodzicu, coś dla ciebie