**Odreagowywanie emocji - higiena psychiczna dziecka**

Dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym mogą mieć problem z wyrażaniem i odreagowywaniem emocji szczególnie tych nieprzyjemnych. Nie wyrażenie tych emocji prowadzi do ich kumulowania, co owocuje pogorszeniem samopoczucia i zachowania dziecka. Dziecko w tym wieku wymaga pomocy osób dorosłych by nauczyć się samoregulacji emocji. Przeważnie rodzic wie, jak interpretować zachowanie dziecka, czy jest ono zmęczone, zagniewane, smutne. Ważne, żeby nazwać to co widzimy, nazwać prawdopodobną emocję i zaproponować co należy zrobić. Poniżej zamieszczam propozycje aktywności sprzyjających regulacji emocji oraz utrzymaniu dobrego nastroju u dzieci ale też u rodziców.

Twórcza działalność plastyczna jest dla dzieci świetną zabawą, daje zadowolenie i radość. **Rysowanie kredkami i malowanie farbami** to szczególnie lubiane przez dzieci techniki, które pozwalają im na uzewnętrznianie i odreagowanie trudnych emocji takich jak lęk, złość. Przykładowe tematy prac:

- dziecko na placu zabaw,

- dziecko na spacerze,

- wymarzony dzień z tatą lub mamą,

- ulubione miejsce dziecka,

Proszę umożliwić dzieciom **zabawę plasteliną, ciastoliną, modeliną, gliną lub piaskiem kinetycznym**. Trochę sprzątania, ale dziecko będzie spokojniejsze i szczęśliwsze. Ściskanie, ugniatanie, lepienie działają odprężająco i relaksująco.

Ważne żeby w trakcie tych aktywności nie narzucać jak ma dziecko się bawić i nie oceniać pod kątem estetycznym i praktycznym wytworów dziecka. Ważny jest sam proces tworzenia oraz praca mięśni rąk i dłoni.

Dla lepszego samopoczucia ważne by zapewnić dziecku **czas na odpoczynek** w ciągu dnia. Uczymy w ten sposób samoregulacji emocji, czasami dzieci zachowują się źle, bo źle się czują lub są zmęczone. Na czas relaksu polecam odgłosy przyrody, śpiew delfinów i szum wody:

Odgłosy przyrody

<https://www.youtube.com/watch?v=UGVer-XSNVI>

<https://www.youtube.com/watch?v=19Czl58l7iU>

Odgłosy delfinów

<https://www.youtube.com/watch?v=GOsfvjwwe2E>

**Słuchanie muzyki klasycznej** także sprzyja równoważeniu emocji, a niektóre utwory mają udowodnione naukowo (Mozart, Bach) pozytywne oddziaływanie na fale mózgowe człowieka. Obniża się poziom stresu, pobudzany jest system immunologiczny, synchronizuje się umysł i ciało. Poniżej zamieszczam odnośniki do wybranych twórców. Polecam puszczać ją dzieciom jako tło w trakcie prac plastycznych i spokojnej zabawy np. konstrukcyjnej z klocków, a także w trakcie nauki.

J.S.Bach

<https://www.youtube.com/watch?v=mGQLXRTl3Z0>

W.A.Mozart

<https://www.youtube.com/watch?v=Rb0UmrCXxVA>

A.Vivaldi – Cztery pory roku – wiosna

<https://www.youtube.com/watch?v=jdLlJHuQeNI>

Wybrane utwory muzyki klasycznej dla dzieci

<https://www.youtube.com/watch?v=acaqI_iq_yo&list=PLUM2gnZK4NHU0egSW-MTFdzB7HqXT9Zov>

Brzydka pogoda, zimno lub choroba unieruchamiają nas czasami w czterech ścianach, a dzieci nie wiedzą jak zaspokoić potrzebę ruchu. Moja propozycja to **taniec** – który zaspokaja potrzebę ruchu a dzięki muzyce angażuje także emocje i daje szansę na ich pokazanie i odreagowanie. Dobór utworów pozostawiam Waszym gustom muzycznym. Warto jednak pamiętać, żeby zmieniać tempo i rodzaj muzyki, od bardziej energetycznej uwalniającej emocje i ekspresję ruchu do wolniejszych sprzyjających harmonizowaniu ruchów i wyciszeniu.

**Boksowanie** specjalnego worka lub poduszki, **rzuty do celu**, **„wojna” na kulki z papieru** to tylko niektóre z licznych zabaw umożliwiających bezpieczne skanalizowanie nadmiaru energii lub agresji.

Opracowała Aneta Kielan