

Emocje w moim ciele - tabliczka suchocieralna

Pomoc przeznaczona dla dzieci w dowolnym wieku, służy rozwijaniu świadomości emocji własnych oraz zwiększaniu zdolności do samoregulacji emocjonalnej. Narzędzie można wykorzystać zarówno podczas zajęć indywidualnych jak i grupowych. W przypadku pracy z grupą warto rozważyć zakup kilku egzemplarzy tabliczek. Narzędzie zostało zaprojektowane tak, by móc wielokrotnie je wykorzystywać i używać go podczas terapii na różne sposoby.

Przykładowe pomysły na wykorzystanie tabliczki:

1. Emocja w ciele - każde z dzieci zaznacza na swojej tabliczce, różnymi kolorami, w których partiach ciała czuje następujące emocje: złość, smutek, radość i strach.
2. Stres w ciele - każde z dzieci zaznacza na swojej tabliczce gdzie w swoim ciele odczuwa stres.
3. Anatomiczna mapa emocji:
 - a) Każde z dzieci zaznacza po kolei na tabliczce gdzie w swoim ciele odczuwa określoną emocję, dzięki czemu cała grupa wspólnie tworzy anatomiczną mapę np. złości lub smutku. Podobną mapę można stworzyć dla stresu
 - b) Prowadzący pyta grupę i każdy z uczestników po kolei pokazuje, gdzie w swoim ciele doświadcza danej emocji np. złości, smutku, radości czy strachu – na podstawie słów uczestników nauczyciel zaznacza (koloruje lub zakreskowuje) podane obszary i prezentuje wyniki całej grupy.
4. Jak się czuje moje ciało – dziecko zaznacza np. kolorem zielonym, które jego części ciała „czują się” dobrze, a kolorem czerwonym, w których odczuwa dyskomfort (takie rozróżnienie można zrobić w przypadku dzieci, które mają problem z różnicowaniem emocji ponieważ poczucie dobrze-źle może być dla nich łatwiejsze do identyfikacji, z czasem jednak warto przejść do rozmowy o konkretnych emocjach).
5. Czego by chciało moje ciało – dziecko rysuje na swojej tabliczce potrzeby które identyfikuje w swoim ciele przypisując je do konkretnych części ciała, np. brzuch chce zjeść coś dobrego, oczy chcą coś oglądać, a nogi pobiegać – ćwiczenie uczy zwiększania samoświadomości własnych potrzeb.
6. Mój autoportret – postać ludzika można wykorzystać do narysowania autoportretu pod hasłem np. "moje mocne strony" czy "moje zainteresowania". Można również pobawić się w taki sposób, że każde z dzieci rysuje swój autoportret i potem grupa zgaduje, kto narysował który.