

Karty pracy z natury a nauka emocji



Agnieszka Katarzyna Kuźba – z wykształcenia i pasji pedagog, przyrodnik, animator sztuki i czasu wolnego dzieci oraz ich rodziny. Jest wnuczką przedwojennych guwernantek oraz leśnika i rolnika, mamą dwóch synów i babcią pięciorga wnucząt. Jest również prezesem Fundacji Bezpieczne Gniazdo – Safe Nest, której jest założycielką. Odwiedziła prawie wszystkie kontynenty. Czynnym nauczycielem wczesnej edukacji – od 32 lat nieprzerwanie pracuje z dziećmi w systemowym przedszkolu i szkole.

Kilka słów o kształtowaniu kompetencji społecznych u dzieci

Umiejętność odczytywania mimiki jest fantastycznym darem. Jednak nie jest to jedyny sposób, by zrozumieć emocje innych. Potrafimy też rozpoznawać je w tonie głosu czy obserwując mowę ciała.

Niemniej nasza umiejętność odczytywania emocji na podstawie wyrazu twarzy jest bardzo ważna, ponieważ pozwala osiągnąć wysoki poziom kompetencji społecznych, co warunkuje sukces w kontaktach interpersonalnych.

Ludzie, którzy potrafią interpretować mimikę, mogą po prostu lepiej przewidzieć, co zrobią inni. Są również bardziej „prospołeczni” i pomocni.

Na przykład dzieci, u których stwierdzono wyższy stopień umiejętności odczytywania emocji na podstawie mimiki niż u rówieśników, mogą zyskać większą popularność w szkole. Jako że potrafią odczytywać intencje nauczycieli, często osiągają lepsze wyniki w nauce. Niektóre źródła podają, że przedszkolaki i uczniowie, którzy lepiej rozpoznają strach, obawy, lęki, niepewność, są w dorosłym życiu bardziej życzliwi i hojni. Z drugiej strony dzieci, które nie radzą sobie z rozpoznawaniem emocji na twarzach innych ludzi – rówieśników i dorosłych, częściej mają problemy w kontaktach z rówieśnikami i trudności w nauce. Przedszkolaki ze słabymi umiejętnościami czytania emocji na podstawie wyrazu twarzy są bardziej narażone na zewnętrzne problemy behawioralne, takie jak nadpobudliwość lub nieśmiałość.

Co zatem determinuje zdolność dziecka do odczytywania emocji wypisanych na twarzy? Wiemy, że umiejętności te rozwijają się wraz z procesem dojrzewania dzieci. Eksperymenty prowadzone przez naukowców sugerują, że dzieci mogą poprawić swoje umiejętności odczytywania emocji wypisanych na twarzy podczas ćwiczeń. Wyraz radości i szczęścia jest najłatwiejszy do rozpoznania przez małe dzieci – co więcej, w wieku pięciu lat większość dzieci jest w stanie odczytać radość wypisaną na twarzy z dokładnością zbliżoną do dorosłych. Ale inne emocje, takie jak smutek, gniew, wstręt i zaskoczenie, nie są takie łatwe do rozszyfrowania. Pozyskanie takich umiejętności trwa znacznie dłużej. Ważne jest, aby ćwiczyć rozpoznawanie i nazywanie emocji, ponieważ bardzo często nie tylko pięciolatki mają problem z rozróżnieniem smutnych i przerażonych wyrazów twarzy.

Jak wynika z badań, nawet dziesięciolatki mają tendencję do błędnego oceniania smutnych twarzy jako pełnych przerażenia, strachu. Wiele dzieci nie wykazuje kompetencji podobnych do dorosłych w rozpoznawaniu większości emocji, dopóki nie ukończy jedenastu lat. Cóż zatem robić, aby pomóc dzieciom w odczytaniu emocji na podstawie wyrazu twarzy?

Jeśli wyżej wymieniona umiejętność zależy od ćwiczenia, to w jaki sposób możemy pomóc dzieciom zostać ekspertami w dziedzinie tłumaczenia stanów emocjonalnych?

Dorośli niewątpliwie mają istotny wpływ na rozwój umiejętności rozpoznawania emocji przez dzieci. Poniżej kilka przykładów działań, które przyczynią się do podniesienia kompetencji społecznych i emocjonalnych najmłodszych.

Angażuj dzieci we wnikliwe rozmowy o emocjach. Badania sugerują, że dzieci rozwijają umiejętności odczytywania intencji, kiedy są prowadzone z nimi poważne i szczegółowe rozmowy na temat myśli i uczuć. Umiejętności czytania emocji są lepsze w szczególności, gdy dorośli pomagają dzieciom znaleźć odpowiednie etykiety dla obserwowanych emocji. Rodzice mogą również pomóc, omawiając przyczyny i konsekwencje określonych emocji.

Nie oczekuj, że dzieci – zwłaszcza małe – będą polegały wyłącznie na wskazówkach wypisanych na twarzy. Maluchy mogą wykorzystać umiejętności rozumienia sytuacji na przykład, jeśli zobaczą, jak ktoś upuszcza lody. Mogą sobie wtedy wyobrazić, jakby się czuły, gdyby to się im przydarzyło i jaki byłby wyraz ich twarzy.

Dzieci są bardzo wrażliwe na mimikę. Dostrzegają również ton głosu, postawę ciała i gesty. Niezależnie od tego, czy czytacie razem historię, czy w rzeczywistości obserwujecie kogoś, **pomóż najmłodszemu tworzyć połączenia między różnymi rodzajami niewerbalnych wskazówek.** Aby dzieci nabrały wprawy, spróbuj zagrać z nimi w gry identyfikacji emocji. Możesz ćwiczyć z nimi **kategoryzację emocji na podstawie wyrazu twarzy.** Po takich sesjach najmłodszy poprawia umiejętność czytania emocji. Można na przykład zebrać kolekcję zdjęć i wykorzystać ją do stworzenia kart emocji. Można też kupić karty zaprojektowane specjalnie do tego celu.

Naśladowanie wyrazu twarzy i zgadywanie emocji możemy też zastosować w zabawie w teatr, w zabawach dramatycznych lub przy użyciu materiału naturalnego. Ćwiczenia mimiczne nie są jedynie wykorzystywane w teatrze. Pomagają nie tylko identyfikować emocje, ale i być empatycznym oraz doświadczać empatii. Rozdaj dzieciom kawałki tkaniny w jasnym kolorze – może być beżowy, różowy, żółty, jasnobrązowy lub biały wielkości kartki A4, a następnie wyraż dowolną emocję za pomocą mimiki. Dzieci ułożą z naturalnego materiału swoją twarz i zaprezentują emocję, którą rozpoznały. Możesz też opowiedzieć krótką historię: *Dziecku zniszczyła się zabawka, jaką ma minę? Ułóż taką minę na materiale.*

Dopasowywanie twarzy do sytuacji to też cenne ćwiczenie. W tej zabawie potrzebujesz dodatkowo obrazków, fotografii zgromadzonych w tym celu lub zakupionych w zestawie, na przykład połamany przedmiot, prezent w wielkim pudełku. Każda z nich przedstawia sytuację wywołującą emocje. Następnie dzieci będą próbowały pokazać emocję wywołaną taką sytuacją, a potem postarają się połączyć ją z obrazkiem przedstawiającym określoną emocję. Obrazy kart sytuacji mogą pochodzić z wielu źródeł. Możesz rysować własne lub wycinać zdjęcia ze starych czasopism. Niektóre karty sytuacji mogą wywoływać wiele emocji.

Dzieci losują obrazek, nazywają emocję, a następnie myślą, skąd ona się wzięła na twarzy bohatera obrazka, na przykład *To dziecko się cieszy, bo mama dała mu na śniadanie lody* albo *Ten chłopiec jest zaskoczony, bo znalazł w klockach rodzinę krasnoludków.*

Wspólna opowieść, zabawa w kończenie bajki lub wymyślanie jej od nowa to również świetne ćwiczenie, do którego możemy wykorzystać naturalny materiał, na przykład patyk staje się berłem, a wianek z żywych kwiatów lub liście elementami królewskiej korony. Taka kreatywna zabawa nakłania dzieci do dyskusji i wyobrażania sobie pewnych tematów i pojęć, takich jak oddzielenie od bliskich, konflikt z rówieśnikami czy dylematy moralne, a jednocześnie pozwala czerpać inspirację z przyrody. **Dobrze jest też zamieniać elementy środowiska naturalnego w istotnych bohaterów dziecięcych historii o emocjach.** Jak? *Popatrzmy na brzozę. Jakim byłaby człowiekiem? Co by czuła? A jakim człowiekiem byłby jałowiec? Albo muszla?* Te paradoksalne wydawałoby się wymysłówki sprawiają, że dzieci mogą wspólnie decydować o podstawowym scenariuszu tworzonej przez siebie historii. Może być on fantastyczny lub dziwny, ale powinien angażować dzieci w rozmowę i refleksję o realistycznych reakcjach emocjonalnych.

Mówi się, że dzieci potrafią lepiej czytać dorosłych, niż nam się zdaje. Jednak ostatnio częściej przebywają one z różnego typu urządzeniami niż z innymi ludźmi, a w sali przedszkolnej promuje się ciszę i brak współpracy. Ten stan zaburza kształtowanie kompetencji społecznych i tę niezwykle ważną umiejętność, jaką jest odczytywanie emocji z twarzy człowieka. ■

