

Powiedz mi, co czujesz...

...a ja spróbuję cię wesprzeć. Tak mógłby powiedzieć rodzic albo opiekun do dziecka, które mierzy się z trudami adekwatnymi do swojego wieku. Ale czy dziecko – nawet nastoletnie – będzie zawsze umiało określić, co czuje? Nawet my, dorośli, niejednokrotnie mamy z tym kłopot!

Nauka identyfikacji i nazywania emocji to nie tylko zabawa w rozpoznawanie radości, strachu czy złości na obrazkach z różnymi minami. Świat uczuć jest tak złożony, że możemy zacząć go poznawać w przedszkolu, ale w dorosłości wciąż będziemy w procesie nauki. Dlatego im więcej będziemy rozmawiać z dziećmi o emocjach, tym lepiej będziemy w stanie je wspierać i odpowiadać na ich potrzeby. Pssst, to samo dotyczy dorosłych! Ale to temat na inną opowieść...

Zapraszamy do świata emocji zamkniętego w słowach.

5 LAT

WSZYSTKO O EMOCJACH

Felicity Brooks, Frankie Allen

Wydawnictwo Publicat, 2019

To rewelacyjny podręcznik o emocjach dla starszych przedszkolaków. Obrazowo przedstawia świat uczuć w bardzo wielu odsłonach. Omawia nie tylko podstawowe emocje, ale też ich odcienie: pomaga odróżnić smutek od samotności czy nudy, złość od bezsilności czy gniewu, spokój od odprężenia. Omawia sygnały płynące z ciała, uczy empatii (również dla siebie!), pomaga znaleźć dziecku wspierające strategie zaspokajania swoich potrzeb wynikających z emocji, wspiera świadome odczuwanie i reagowanie na to, co dzieje się w naszej głowie i w naszym ciele. Podpowiada, jak rozmawiać o uczuciach. Rodzice i opiekunowie znajdą tu wskazówki dotyczące nauki identyfikacji i nazywania emocji.

ZWIERZ SIĘ ZWIERZA. BAJKI O WAŻNYCH EMOCJACH I WIELKICH WYZWANIACH

Ewa Stadtmüller, ilustracje Edyta Karaban

Wydawnictwo WiR, 2020

Ten dwutomowy zestaw bajek to doskonały materiał do prowadzenia pełnego procesu bajkoterapii z przedszkolakami. W książeczkach znajdują się krótkie opowieści tematyczne, których bohaterami są zwierzęta. Poruszane tematy to m.in. potrzeba akceptacji, złość, nieśmiałość, pierwsze chwile w przedszkolu, przyjaźń, pomaganie innym, współpraca, empatia. Oprócz treści bajek w obu tomach znajdują się kody QR do odtworzenia bajek w wersji audio, do każdej opowieści pytania pomagające nawiązać rozmowę z dzieckiem, wskazówki sowy mądrej głowy oraz propozycje zabaw w domu i w przedszkolu. Dzięki wszystkim materiałom dodatkowym jest to gotowy zestaw do bajkoterapii, która obejmuje trzy etapy: czytanie, omawianie i ćwiczenie z dzieckiem.

SELF-REGULATION. OPOWIEŚCI DLA DZIECI

Agnieszka Stążka-Gawrysiak

Wydawnictwo Znak Emotikon, 2020

Podtytuł tej książki to: „O tym, jak działać, gdy emocje biorą górę”. Bohaterowie opowieści – Lena i Kuba – to dzieci takie jak inne. Przytrafiają im się sytuacje, w których może się znaleźć każdy przedszkolak. Złoszczą się, martwią, marudzą, kłócą się z innymi. Dostają jednak od dorosłych w swoim otoczeniu wsparcie, dzięki któremu mądrze rozwiązują problemy, są w stanie zapanować nad trudnymi emocjami. Książka wykorzystuje metodę Self-Reg opracowaną przez prof. Stuarta Shankera. Metoda ta mówi o samoregulacji w miejsce samokontroli i zgubnego tłumienia emocji. Historie Leny i Kuby pokazują małym czytelnikom, że nasze zachowania to informacja o tym, jakie potrzeby mamy niezaspokojone. Zawarte w książce wskazówki dla rodziców i opiekunów pomagają wspierać dzieci w lepszym poznawaniu swoich emocji i dobieraniu odpowiednich strategii zaspokajania potrzeb.

10 LAT

GORZKA CZEKOLADA

Różni autorzy

Wydawnictwo Prószyński i S-ka, 2016 i 2019

Tytuł został wydany w dwóch tomach: „Gorzka czekolada i inne opowiadania o ważnych sprawach” oraz – trzy lata później – „Gorzka czekolada. Nowe opowiadania o ważnych sprawach”. To książki o emocjach i wartościach, które zostały nie tylko wplecione w fabułę kolejnych historii, ale też klarownie opisane. Obie pozycje to dobry kompas na drodze przez trudy nastoletniego życia. Ich zdecydowaną zaletą jest to, że snute opowieści mówią o

rzeczywistych i aktualnych problemach nastolatków. Poruszają m.in. takie zagadnienia jak: agresja rówieśnicza, internetowy hejt, przemoc domowa, ubóstwo, ucieczka z domu, pierwsze zauroczenia, presja otoczenia. Drugi tom ma rozbudowaną część teoretyczną, w której znajdziemy m.in. definicje najważniejszych terminów psychologicznych związanych z daną historią oraz komentarze psychologa.

12 WAŻNYCH OPOWIEŚCI. POLSCY AUTORZY O WARTOŚCIACH

Różni autorzy

Wydawnictwo Publicat, 2017

Dwunastu polskich autorów przygotowało opowieści o tym, co istotne w życiu dzieci. Tematy są naprawdę ważne i może dlatego niełatwo o nich rozmawiać – ani dzieciom z rodzicami, ani rodzicom z dziećmi. Bo jak tu zacząć pogawędkę o szacunku, miłości, samodyscyplinie, odpowiedzialności, szczęściu czy odwadze? Do czego nawiązać? Znow z pomocą przychodzi opowieść – opis zdarzeń, które przytrafiają się nie dziecku, a bohaterowi książki, choć przecież mogłyby się przydarzyć każdemu. Młodzi słuchacze mogą utożsamiać się z bohaterami kolejnych rozdziałów, dzięki czemu dowiadują się, że nie tylko w ich życiu pojawiają się pewne sytuacje. Poprzez naśladownictwo głównego bohatera czytelnik może rozwiązać swój problem lub poradzić sobie z emocjami. Przy tym w historyjkach nie brakuje humoru i ciekawych zwrotów akcji!

POLA I BUSTER

Sally Rippin

Wydawnictwo Mamania, 2020

Niesforna wiedźma i uczuciowy maszkaron – tak najkrócej tytułową parę opisuje autorka. Pola uczy się w Akademii Magii i Czarów, ale nie czuje się tam dobrze. Mierzy się z odrzuceniem przez grupę rówieśniczą, popularnymi niepowodzeniami szkolnymi, poczuciem niedopasowania. Pola ma na szczęście wymarzonego przyjaciela – Bustera. Buster jest „dobry i miły i lubi Polę bez względu na wszystko”. I nigdy nie zmusza Poli do bycia kimś, kim nie jest. Książka jest wartościową pozycją nastawioną na rozwijanie inteligencji emocjonalnej u dziecka. Bohaterowie często mówią o uczuciach, opisują je, nazywają. Całość utrzymana jest w atrakcyjnej dla młodych czytelników konwencji: pełno tu magii i elementów fantastycznych, choć problemy są całkiem przyziemne i dobrze wszystkim znane.

15 LAT

KASIEŃKA

Sarah Crossan

Wydawnictwo Dwie Siostry, 2015

Zaledwie dwunastoletnia bohaterka – Kasieńka – musi się mierzyć ze splotem wydarzeń, który już na pierwszy rzut oka jest ponad siły nastolatki. Jej rodzice się rozstają, mama choruje na depresję, Kasieńka jest zmuszona do emigracji, a dodatkowo doświadcza przemocy rówieśniczej. Problemy są naprawdę poważne, a efekt wzmacnia forma: książka napisana jest wierszem. Najmocniej wybija się tu wątek toksycznego rodzicielstwa, braku wsparcia ze strony mamy i taty. Sam okres dojrzewania jest już trudny, a co dopiero wyjazd za granicę, odrzucenie w szkole i brak ukojenia w bezpiecznej przestrzeni w domu. Być może niektórzy nastolatkwie znajdą tu coś ze swojego życia. 127 białych wierszy może też poëchtać ich poetycką wrażliwość.

PUSTKA

Marianna Sztyma

Wydawnictwo Centrala, 2017

Niesamowicie poruszające i głębokie spojrzenie na pustkę, w wymownej formie picturebooka. Autorką jest Marianna Sztyma – polska ilustratorka, którą często można „spotkać” w prasie i w książkach dla dzieci. „Pustka” to opowieść o braku. O zniknięciu. O tęsknocie. Opowiada o pustce po kocie, ale każdy czytelnik może w tej pustce odnaleźć swoją własną pustkę. Co ciekawe książka będzie adekwatna i dla dzieci, i dla młodzieży, i dla dorosłych. Ilustracje są dojrzałe, a treść uniwersalna. Dorosłego czy nastolatka ten picturebook zaprosi do rozmowy z samym sobą, przyjrzenia się swoim emocjom. Dla rodziców będzie punktem wyjścia do rozmowy z dzieckiem – niekoniecznie tylko wtedy, gdy odejdzie jego ukochane zwierzątko. Książka pozwala oswoić pustkę, oswoić tęsknotę. Nie każe z nimi walczyć. Zachęca do zaopiekowania się tym, co czujemy.

JAK ZIARNKA PIASKU

Joanna Jagiełło

Wydawnictwo Nasza Księgarnia, 2018

Według badania Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę z 2018 r. Polska zajmuje drugie miejsce w Europie pod względem liczby samobójstw nastolatków. Książka „Jak ziarnka piasku” porusza temat samobójstwa, przemocy seksualnej, narkotyków, szantażu. Lektura niełatwa, ale

potrzebna, jeśli nie chcemy odwracać oczu. Nastoletniemu czytelnikowi książka pomoże zrozumieć, jakie mechanizmy w tym okresie zachodzą w głowie. Pomoże zrozumieć siebie i rówieśników. A także odważniej szukać pomocy w swoim otoczeniu, być wrażliwym na krzywdę i mówić o niej głośno. Przesłanie płynące z tej opowieści jest proste, ale poparte nienaiwnymi treściami: nie ma sytuacji bez wyjścia. Pozycja nie tylko dla nastolatków, ale też dla ich rodziców – otwiera oczy na to, jak bardzo młodzi ludzie potrzebują ich wsparcia i gotowości do bycia po ich stronie w każdej sytuacji.

O AUTORCE:

MARTA TITTENBRUN – bajkoedukatorka, zwolenniczka wychowania bliskościowego i miłośniczka książek dla dzieci. PR managerka Fundacji Zaczytani.org, specjalistka ds. komunikacji, social mediów i wydarzeń. Mama dwóch przedszkolaków.