

## Karta Zasad Królestwa Uczuć – informacje

Celem ustalenia zasad Królestwa Uczuć jest ułatwienie Ci przeprowadzania zajęć w grupie i stworzenie ram, w których dzieci mogą wyrażać uczucia – czyli zasad pomagających zwrócić uwagę na aspekt społeczny i kontekst, w jakim przeżywamy uczucia, oraz wskazać na jakie zachowania możemy sobie pozwalać, a na jakie nie powinniśmy. Eksponujemy zachowania pożądane, jednocześnie wspominając o zachowaniach niepożądanych.

Ostateczne brzmienie zasad uzgodnij z dziećmi, tak aby były one dla nich w pełni zrozumiałe. W kolejnych epizodach (od 2. do 8.) proponujemy jednozdaniowe zasady, wyjaśniamy jednak ich intencje, aby dzieci wiedziały, jaki jest cel wprowadzenia każdej z nich. Sposób sformułowania zasad i ich uzasadnienia dostosuj do możliwości swojej grupy.

Karta Zasad Królestwa Uczuć to specjalna karta, która przyczepiana jest w widocznym miejscu na planszy scenerii i uzupełniana o kolejno wprowadzane zasady. Choć większość dzieci w wieku przedszkolnym jeszcze nie umie czytać, ważne jest, by wiedziały, do czego się odwołujesz, przypominając zasady obowiązujące na zajęciach, oraz by czuły się ich współtwórcami.

EPIZOD	PROPONOWANA ZASADA	INTENCJA ZASADY
1.	<b>Sluchamy siebie nawzajem.</b>	Dzieci wiedzą, co to znaczy kogoś słuchać i potrafią rozpoznać, czy ktoś ich słucha, czy nie. Rozpoznają zachowania, które wskazują na to, że one kogoś nie słuchają. Ustalają także zasadę, że kiedy ktoś mówi, a one chcą coś powiedzieć, nie przerywają koleżance lub koledze, ale dają znać nauczycielowi, np. podnosząc rękę, i czekają na udzielenie głosu.
2.	<b>Staramy się być dla siebie serdeczni i nie zmuszać nikogo do działania wbrew sobie.</b>	Każdy z nas ma inne potrzeby i inną wrażliwość, więc różne sposoby okazywania empatii mogą być dla nas wsparciem. Ważne jest to, żeby nie robić nic na siłę – nie zmuszać nikogo do wyjścia i odwagi, nie ośmieszać, nie szantażować, nie przekupywać, tylko dać czas na przeżycie i onieśmienie i okazać zrozumienie oraz serdeczność.
3.	<b>Okazujemy radość, pamiętając, że nie jesteśmy sami.</b>	Mamy prawo okazywać radość, ale uwzględniamy to, że wokół nas są inne osoby i powinniśmy zadbać o to, aby im nie przeszkadzać, bo one mają prawo do spokoju, a ich wrażliwość na poziom hałasu może być inna od naszej.
4.	<b>Możemy robić wiele rzeczy, ale pamiętamy przy tym o bezpieczeństwie swoim i innych.</b>	Działamy uważnie. Podejmowanie aktywności jest bardzo ważne i satysfakcjonujące, ale uważamy na to, by sobie i innym nie zrobić krzywdy.
5.	<b>Mamy prawo do przeżywania smutku po swoim.</b>	Mamy prawo do przeżywania uczuć po swoim i nie musimy próbować zmienić naszych zachowań, ponieważ ktoś by tego chciał. Przecistawiamy się nakazom typu rozchmurz się, nie smuć się.
6.	<b>Razem szukamy sposobów na wyrażenie naszych uczuć.</b>	Możemy razem szukać sposobów na wyrażanie naszych uczuć. Dzielnie się z innymi, wspólne przeżywanie uczuć pozwala człowiekowi doświadczyć tego, że nie jest sam. Obecność innych ludzi może być pokrzepiająca, może podnosić na duchu.
7.	<b>Panujemy nad złością.</b>	Ważne jest, by nauczyć się panować nad sobą, nad naszymi zachowaniami, nie odbierając sobie prawa do odczuwania emocji, które nas ogarnęły w danej chwili. Złość możemy wyrażać w sposób akceptowalny przez otoczenie, naszą energię możemy dobrze wykorzystać do działania.

# ZASADY KRÓLESTWA UCZUĆ

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

5. ....

6. ....

7. ....