

WITAM SERDECZNIE RODZICÓW I DZIECI

Zapraszam do ćwiczeń w ramach rewalidacji.

Wtorek: 08.04.2020 r.

Temat I: Zabawy wspomagające rozwój inteligencji emocjonalnej

Cele:

- nauka umiejętności odróżniania dobrych i złych emocji
- rozpoznawanie uczuć
- kształtowanie u dzieci empatii
- wzmacnianie relacji z rodzicem

Pomoce: ilustracje, rysunki przedstawiające postacie wyrażające różne uczucia (radość, smutek, strach, gniew, zdziwienie itp.)

Wiemy, że dzieci najlepiej i najchętniej uczą się poprzez zabawę, a naprawdę się w nią angażują, kiedy mogą ten czas spędzić z rodzicami. Oto przykłady zabaw w domu, które można wykorzystać do rozwijania inteligencji emocjonalnej.

1. **Nazywamy swoje uczucia** - dzieci oglądają ilustracje przedstawiające uczucia np. radość, smutek, strach, gniew, zdziwienie. Następnie opisują co czują postacie na rysunkach. Co takiego się wydarzyło, że dana osoba na obrazku właśnie to odczuwa. Można odwołać się do doświadczeń dziecka np. kiedy ty jesteś szczęśliwy itp.

2. **Wyrażanie uczuć mimiką** - Dziecko i rodzice oglądają ilustracje z twarzami wyrażającymi różne emocje. Należy wspólnie z dzieckiem nazwać te uczucia, a kiedy już zaznajomi się ze wszystkimi emocjami, wówczas dziecko otrzymuje jedną ilustrację z obrazem twarzy przedstawiającej jakieś uczucie, musi je pokazać, tak by rodzic mógł odgadnąć, co to za emocja. I tak na zmianę, raz rodzic, raz dziecko, można również grać na punkty czy w parach.

3. **Lustro** - Dziecko stoi naprzeciwko rodzica, który jest lustrem. Dziecko pokazuje różne miny wyrażające emocje, rodzic próbuje je dokładnie powtórzyć. Potem następuje zamiana ról.

Temat II: Zabawy zwiększające koncentrację uwagi, zmniejszające napięcie mięśniowe.

Cele:

- poprawa koncentracji uwagi
- łagodzenie napięć
- wzmacnianie motywacji zadaniowej
- lepsza relacja z rodzicem

Pomoce: miseczka, papier lub folia aluminiowa, różne przedmioty codziennego użytku (łyżka, miś, klocek itp.)

Zabawa I: "Wesołe kuleczki" - dziecko otrzymuje miseczkę i papier lub folię aluminiową. Wspólnie zgniatamy kuleczki. Teraz wrzucamy je miseczki. Zabawa polega na jednorazowym wydmuchiowaniu wszystkich kulek z miski.

Zabawa II: "Co mam w ręku" – zasłaniamy dziecku oczy i prosimy, aby dotykiem rozpoznało przedmioty, które umieszczamy mu w dłoni. Początkowo podajemy przedmioty codziennego użytku, takie jak: łyżka, miś, klocek, lalka, później przedmioty, których rzadziej używa.

Zabawa III: "Drwale w lesie" - piłujemy drzewo – siadamy naprzeciwko dziecka, trzymając się za ręce kołyszemy się na przemian do przodu i do tyłu. Ciągniemy ścięte drzewo – mama, bądź tata jest drwalem, a dziecko drzewem, które leży ścięte. Delikatnie ciągniemy dziecko za ręce. Odpoczywamy – siadamy obok siebie, dotykając się ramionami i kołyszemy się w rytm melodii. Usiłujemy wstać – siedzimy naprzeciwko siebie, trzymamy się za ręce i równocześnie wstajemy, a następnie siadamy.

Pozdrawiam rodziców i dzieci, życzę dobrej zabawy – Pani Mirka😊