

WITAM SERDECZNIE RODZICÓW I DZIECI

Zapraszam do wspólnej zabawy i nauki w domu.

Czwartek: 16.04.2020 r.

Temat: Zabawy odprężające dla dzieci.

Cele: Dziecko:

- uczy się rozpoznawania stanów emocjonalnych i ich nazywania
- lepiej kontroluje własne emocje
- wycisza się, następuje złagodzenie napięć,
- wzmacnia kontakt emocjonalno-uczuciowy z rodzicami

Drodzy Rodzice! Wasze dzieci idą przez świat bawiąc się i marząc, są wyposażone w naturalne sposoby odreagowywania napięć. Jeżeli rzeczywistość staje się dla nich zbyt trudna, przerażająca - wyłączają się z niej, przenoszą do świata wyobraźni i w zabawie odreagowują nagromadzone emocje, napięcie. Odprężeniem jest dla nich fantazjowanie, zabawa i ruch (w tym kontakt i zabawa z rodzicami).

Proponowane ćwiczenia wyciszające możecie Państwo wykonać z dzieckiem, kiedy zajdzie taka potrzeba. Ćwiczenia nie powinny trwać długo – należy uwzględnić zainteresowanie ćwiczeniem i możliwości dziecka. Staną się one bardziej atrakcyjne dla dziecka, gdy będziemy wykonywać je razem z nim a także rodzeństwem dziecka. Ważne jest wprowadzenie odpowiedniej atmosfery, można włączyć w ćwiczenia opowiadania, historyjki z ulubioną postacią w roli głównej.

I. Opowiadanie na rozluźnienie

- **Wprowadzenie:**
Mówimy do dziecka: „Połóż się wygodnie, tak żeby nic Ci nie przeszkadzało, oddychaj głęboko, powoli, tak spokojnie jak byś za chwilę miał zasnąć, zamknij oczy”.
- **Opowiadanie właściwe:** „Opowiem Ci o niedźwiadku. Ten niedźwiadek codziennie wędruje przez gęsty las nad jezioro

(opisujemy, co niedźwiadek widzi i słyszy, jak się tam czuje). Później misio wraca do swojej jaskini. Jest bardzo zmęczony i marzy tylko o tym, żeby odpocząć. Niedźwiadek lubi się zdrzemnąć po spacerze. Jego jaskinia jest wysłana miękkim mchem, który pachnie lasem. Misio zasypia. Jego oddech jest spokojny i głęboki. Czy ty też umiesz tak oddychać? Niedźwiadek wtula się w mięciutki mech, ciekawe, co mu się śni?... Po przebudzeniu misio otwiera oczy, przeciąga się i pręży, czy ty też tak umiesz? Teraz misio jest wypoczęty i zadowolony, a ty?". Można opowiadać dziecku codziennie inną wycieczkę misia lub innego zwierzaka. Dziecko może też samo wybrać, jakie zwierzę ma być bohaterem opowieści lub gdzie ma się wybrać. Ważne jest łagodne przejście z krainy fantazji do świata rzeczywistego. Dziecko może jeszcze przez chwilę poleżeć.

II. Ćwiczenia do zasypiania:

- **„Wiercipiętki idą spać”** (można wcześniej wyciszyć dziecko poprzez ćwiczenie oddechowe na leżąco) „Połóż się na plecach, a teraz poruszaj stopami ... tylko stopy się poruszają ... a teraz dołączamy nogi... nogi i stopy poruszają się... machają, potrząsają...” i kolejno: dołączamy ramiona, następnie brzuch, pośladki, głowa – całe ciało się porusza. „A teraz położymy wszystkie części ciała spać „najpierw głowę... głowa leży spokojnie” i kolejno kładziemy spać części ciała: ręce i ramiona, nogi, stopy).
- **„Ślimak”**. „Ślimak powoli wchodzi do swojego domku (pod kocyk, kołderkę), bada najpierw wszystko czułkami (dziecko wkłada do środka jedną, potem drugą rękę) wszystko w porządku? ... W takim razie wejdź do środka jak ślimak, tyłem tak, by stopy były pierwsze, potem nogi, pupa, a teraz cały ślimaczek jest w środku... jak się czuje? Zwiń się w kłębek jak ślimaczek”.

Życzę miłego relaksu i dobrej zabawy – Pani Mirka☺