

Witam serdecznie,

Przesyłam propozycję ćwiczeń na nadchodzący tydzień w ramach spotkań z psychologiem.

Magdalena Nowak
psycholog

Ćwiczenie 1. Zagadki z emocjami

Proszę o przeczytanie dzieciom zagadek. Zadaniem dziecka jest znalezienie emocji o której mowa na obrazku oraz nazwanie jej.

Jaka to emocja?
Rączki wymachują, ciało w górę leci,
Oczy jak iskierki się zapalają,
Wszystkie ząbki usta odkrywają.

Mówią o nim, że ma wielkie oczy,
Gdy się do naszego umysłu wtoczy,
Trzęsie nami śmiało
I paraliżuje całe ciało.

Usta jak podkówka odwrócona,
Często łezka w oku zakręcona.
Wygląd twarzy tej dziewczyny
Jakby najadła się cytryny.

Gdy się w nasze serce wkrada,
To naszymi myślami włada,
Marszczy nam nosek, oczy i czoło,
Tupie nóżką i rączką grozi wkoło.

J. Heller. *Propozycje zabaw i zajęć do wykorzystania do pracy nad emocjami. Twórczy nauczyciel nr 18 2009, s.54*



Kolejne zadania dla dzieci będą miały na celu naukę rozładowywania napięcia w bezpieczny sposób.

Z kolei dla Was Rodziców polecam zapoznanie się artykułami na temat regulacji emocjonalnej u dzieci:

<https://dziecisawazne.pl/jak-pomoc-dziecku-regulowac-emocje/>

<https://dziecisawazne.pl/jak-dzieci-rozladowuja-napiecia-emocjonalne/>

Ćwiczenie 2 „Rakieta kosmiczna w podróży”

Polecenie dla dziecka „ Wyobraź sobie, że jesteś rakieta kosmiczną i za chwilę wystartujesz w podróż.

- stukaj palcami o podłogę, najpierw powoli i delikatnie...*(po chwili dodajemy)* teraz szybciej i głośniej.

- *(po chwili dodajemy)* teraz klaszczesz, najpierw cicho po chwili głośno

- teraz tupiesz nogami powoli i cicho... potem głośniej i szybciej

- rakieta startuje, podskocz wyciągając ramiona w górę

- rakieta krąży po orbicie przez chwilę, po czym spokojnie ląduje.

- ty również jesteś teraz spokojny, usiądź wygodnie, zamknij oczy i policz do pięciu”.

(Zabawa inspirowana ćwiczeniem „Start rakiety” z książki R. Portmann „Gry i zabawy przeciwko agresji”)

Ćwiczenie 3 „ Strażak”

„Energicznie potrzyj jedną dłoń o drugą, tak aby poczuć jak ciepło wypełnia twoje dłonie. Teraz czas ugasić pożar! Weź głęboki wdech, a następnie zrób bardzo długi wydech. Wydechaj powietrze na rozgrzane dłonie. Pożar ugaszony!”

(zabawa pochodzi ze strony edukowisko.pl)

Ćwiczenia 4

Do tego ćwiczenia będą potrzebne obrazki (w załącznikach – gwiazda, leniwy kwadrat).

Uczymy dziecka spokojnego, prawidłowego i głębokiego oddychania.

Zachęcam do wykonywania ćwiczeń razem z dzieckiem. Proszę położyć swój palec i palec dziecka na strzałce wdech (/start) a następnie podążać powoli za instrukcją.

(ćwiczenie pochodzi ze strony dzieciepsychologia.pl)