

*Witam serdecznie*

*W ramach spotkań z psychologiem przesyłam propozycje ćwiczeń na nadchodzący tydzień oraz propozycję wieczornej relaksacji.*

*Magdalena Nowak  
psycholog*

### **Ćwiczenie 1**

Rozsyp mąkę/ kaszę na ciemnym talerzu. Poproś, aby dziecko narysowało palcem swój nastrój (oczy i buźkę). Ty również opowiedz dziecku o swoim nastroju.

### **Ćwiczenie 2**

Zachęć dziecko do dokończenia następujących zdań:

*Gdy pada deszcz, jestem..., ponieważ...*

*Gdy świeci słońce, jestem..., ponieważ*

*Gdy widzę motyla, jestem... ponieważ...*

*Gdy dostaje prezent, jestem... ponieważ...*

### **Ćwiczenie 3**

Do tego ćwiczenia potrzebne będą: „karta pracy 1”, „karta pracy 2” (załączniki).

Polecenie do karty pracy 1 – Dopasuj ilustracje do buziek tak, aby przedstawiały te same uczucia.

Polecenie do karty pracy 2 - Połącz ze sobą trzy obrazki przedstawiające te same uczucia

*(karty pracy pochodzą ze strony internetowej [www.psycholog-logopeda.org](http://www.psycholog-logopeda.org))*

### **Wieczorna relaksacja**

Wieczór to czas, kiedy zwalniamy, wyciszamy się. W trakcie dnia, trudniej jest znaleźć odprężenie, spokój i siły na wytłumaczenie dziecku niektórych jego zachowań i emocji,

zwłaszcza kiedy sami jesteśmy w emocjach bieżących sytuacji. Wieczorem natomiast zarówno dla nas jak i dzieci łatwiej jest spojrzeć z dystansem na sytuacje z minionego dnia.

Stąd też moja propozycja dla Was na wieczór. Proponuję usiąść przy dziecku, spróbować puścić wodze wyobraźni i opowiedzieć dziecku własną, wymyśloną bajkę. Inspiracji do bajki najlepiej poszukać w tym co wydarzyło się dzisiejszego dnia. Z czym dziecko miało trudność? W jakiej sytuacji się sfrustrowało? Proszę wymyślić postać, która przeżyje podobne trudności, jakich dziś doświadczyło dziecko, a zakończenie bajki niech stanowi dobre rozwiązanie tej sytuacji, czyli wskazówki dla dziecka jak sobie poradzić kolejnym razem.