

Interesujące jest... przeżywanie swoich emocji

Szanowni rodzice!

Pragnę Państwu przedstawić kilka propozycji wspólnych zabaw i ćwiczeń, które dotyczą rozwijania wrażliwości emocjonalnej oraz kształtowania u dzieci umiejętności wyrażania oraz komunikowania otoczeniu swoich potrzeb. Udział w proponowanych działaniach pozwoli lepiej zrozumieć swoje dziecko i wpłynie na wzmocnienie wzajemnych relacji. Struktura podejmowanych działań ukierunkowana jest nie tylko na samodzielność i kreatywność dziecka, ale także na swobodę wypowiedziania się.

Przedstawione poniżej działania przeznaczone są dla dzieci pięcioletnich i sześcioletnich.

Proponuję:

1. Zabawy relaksacyjne
2. Zabawy z wodą
3. Zabawy z elementami teatralnymi

ZABAWY RELAKSACYJNE

1. „Bajka o pszczołach Słoduszce” - przykładowe ćwiczenie

Cel: - łagodzenie napięcia emocjonalnego i stresu

- rozwijanie wyobraźni
- wzmacnianie koncentracji uwagi

Pomoc: Przed przystąpieniem do wykonania ćwiczenia pamiętajmy o stworzeniu odpowiednich warunków:

- zapewnienie ciszy
- wygodne miejsce do leżenia lub siedzenia (materace, karimaty czy dywan).
- Niezbędna będzie spokojna i odpowiednio dobrana muzyka. Proponuję:
<https://youtu.be/kgqw-4mH7Kw>

Przebieg: Rodzic zaprasza dziecko do wysłuchania bajki o „pszczołe Słoduszcze” i prosi, aby postarało się przeżyć to co ona. Bajka czytana jest przez rodzica głosem spokojnym i wyciszonym.

„Pszczoła Słoduszka”

Było lato, słońce mocno grzało. Pachniały kwiaty. Słoduszka od rana zbierała z kwiatów słodki nektar. Musiała bardzo szybko poruszać skrzydełkami. Poczula zmęczenie. Ile to jeszcze kwiatów muszę odwiedzić? Zaczęła liczyć: 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10. Słoduszcze zaczął się plątać język, położyła się wygodnie na dużym liściu, rozluźniła zmęczone nóżki i łapki, zamknęła oczy. Jej brzuszek zaczął spokojnie oddychać. Jak mi dobrze. Moja prawa łapka staje się coraz cięższa, nie chce mi się jej podnieść. Moja lewa łapka staje się leniwa, nie chce mi się jej podnieść. Tylko mój brzuch równiutko, spokojnie oddycha. Prawa noga z przyczepionym woreczkiem miodu staje się ciężka, coraz cięższa i cięższa. Lewa noga, też z woreczkiem miodu staje się ciężka. Nie chcę mi się jej podnieść. Głowa jest tak wygodnie ułożona. Jestem spokojna, słyszę spokojną muzykę. Czuję jak słońce ogrzewa moje nogi i łapki. Jest mi coraz cieplej. Jestem spokojna. Czuję się bezpiecznie. Ogarnia mnie senność. Zasypiam, zasypiam, zasypiam. – *adaptacja treningu autogennego Schultza*

2. Masażyki relaksacyjne

Cel: odprężenie ciała i umysłu

Pomoc: rodzic wykonuje dziecku masaż na plecach w pozycji leżącej lub siedzącej

Przebieg:

„List do babci”

Kochana babciu (*piszemy palcem na plecach dziecka*).

Kropka (*naciskamy plecy w jednym miejscu*).

Pisze Ci, że mamy w domu kotka (*kontynuujemy pisanie*).

Kropka (*naciskamy plecy w jednym miejscu*).

Kotek chodzi (*kroczymy palcami*).

Kotek skacze (*„skaczemy”, opierając dłoń na przemian na przegubie i palcach*),

Kotek drapie (*delikatnie drapiemy dziecko po plecach*),

Kotek chrapie (*opieramy na nich głowę i udajemy chrapanie*).

I choć straszny z niego psotek (*łaskoczemy dziecko po plecach*)

Bardzo fajny ten mój kotek (*przytulamy dziecko*).

3. Ćwiczenia oddechowe

Cel: - wpływ na kontrolowanie emocji

- poprawa zdolności skupienia uwagi.
- zmniejszenie podatności na stres.

Pomoce: ćwiczenia możemy wykonać na dywanie lub na karimacie

Przebieg:

„Wyobrażam sobie...”

W pozycji leżącej wyobrażam sobie, że powietrze nabierane przez nos maluje w mojej wyobraźni dobre myśli, natomiast powietrze wypuszczane ustami, to wyrzucanie z siebie złych myśli.

Jeżeli istnieje potrzeba możemy ćwiczenie powtórzyć parokrotnie.

„Zwierzątko”

Dziecko w myślach zamienia się w wybrane przez siebie zwierzątko. Na polecenie klęka i dłonie opiera na podłodze. Przy wdechu przez nos unosi głowę i lekko odgina ją do tyłu, natomiast przy wydechu przez usta, powoli opuszcza głowę w kierunku klatki piersiowej.

„Dźwięki lasu”

Dziecko kładzie się na podłogę w pozycji dla niego wygodnej. Jeśli potrafi, rozluźnia mięśnie całego ciała. Przy dźwiękach lasu uczy się oddychać spokojnie i regularnie. Podczas leżenia również zadaniem jego jest zwizualizować sobie słuchaną przez niego muzykę. Po skończeniu wizualizacji otwiera oczy i wstaje powoli z podłogi.

<https://youtu.be/1tiuz51myA4>

ZABAWY Z WODĄ

W związku z tym, że interakcja z wodą pozytywnie wpływa na dziecięce zachowania i ich umiejętności społeczne zachęcam do wspólnej zabawy.

Cel: - uwalnianie negatywnych emocji

- stymulowanie układu nerwowego dziecka.

Pomoce: naczynia do przelewania wody np. kubeczek, konewka, kartki papieru, plastikowa butelka, miska z wodą, kuweta lub miska, piasek, kamyczki lub fasolka (jasiek) czy zakrętki plastikowe

Przebieg:

W warunkach domowych wodę można wykorzystać do:

- przelewania
- podlewania
- puszczenia łódek zrobionych z papieru, bądź innych zabawek np. wykonanych z recyklingu
- do zabaw paluszkowych w wodzie takich jak przelewanie wody przez palce, przelewanie z rączki do rączki, robienie fal itp.
- W wannie bądź w misce z wodą dziecko może mocno uderzać dłońmi w powierzchnię wody, by wyładować swoją złość
- do kuwety, miski bądź innego pojemnika wsypujemy piasek i zalewamy go wodą w ten sposób, by uzyskać tzw. „błotko”. Następnie wrzucamy do wodno-piaskowej mieszaniny np. kamyczki, fasolę (jaśka), zakrętki plastikowe itp. Paplanie dłoni w przygotowanej mieszaninie, szukanie wrzuconych wcześniej „skarbów” nie tylko jest świetną zabawą, ale również działa wyciszająco.



Należy pamiętać o tym, aby woda nie była ani za zimna, ani za ciepła, żeby nie wytworzyć u dziecka negatywnych skojarzeń i lęku przed wodą.

ZABAWY Z ELEMENTAMI TEATRALNYMI

Dzieci w wieku przedszkolnym cechuje naturalna potrzeba aktywności, ekspresyjnego wyrażania swoich uczuć i przeżyć. Jedną z nich są spontaniczne organizowane zabawy w role. Aktywność twórcza dziecka wyrażona w formie ruchowej czy słownej jest budującą wartością dzieciństwa - wartością którą należy pielęgnować i rozbudzać.

Cel: - kształtowanie umiejętności wyrażania swoich przeżyć, nastrojów i emocji za pomocą gestów, ruchów i mimiki.
- nawiązanie przez dziecko prawidłowych relacji z rodzicami.

Przebieg:

Zabawa „Dokończ zdanie”

Proponuję przeprowadzić tę zabawę wspólnie z dzieckiem. Dzieci oraz rodzice każdą omawianą przez siebie emocję demonstrują - mimiką twarzy albo ruchem ciała. W ten sposób mają możliwość odreagowywania i wyrzucania z siebie negatywnych emocji, a także okazywanie powodów do radości.

- *Jestem zły gdy...*
- *Jestem smutny gdy...*
- *Jestem zdziwiony gdy...*
- *Jestem zaskoczony gdy...*
- *Cieszę się gdy...*
- *Widzę, że jesteś...*
- *Widzę, że masz...*
- *Widzę, że robisz...*
- *Myślę, że jesteś...*
- *Myślę, że masz...*
- *Myślę, że chcesz...*
- *Myślę, że potrafisz...*
- *Myślę, że coś się z tobą dzieje (co?)*

- Myślę, że możesz...
- Czuje do ciebie...

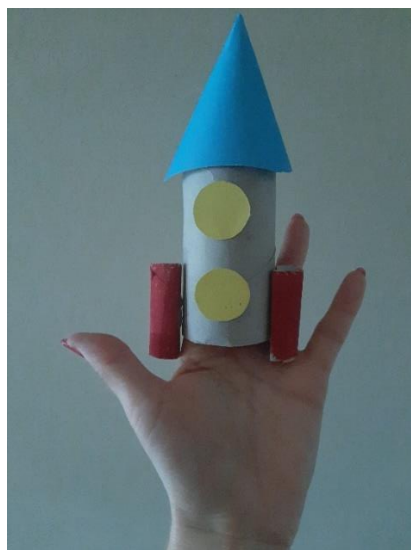
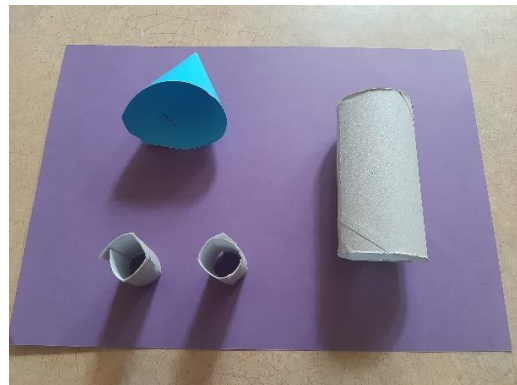
Zabawa tego typu także kształtuje zdolność empatii, umiejętności nawiązania kontaktów emocjonalnych i swobodę mówienia o tym.

Zabawa „Start rakiety”

Zabawa polega na wysyłanie w kosmos złości i negatywnych emocji. Proponuję na sam koniec zabawy zwizualizować odlot rakiety, wykonując ją z materiałów plastycznych.

Pomoce:

Dwie rolki od papieru toaletowego, papier kolorowy, nożyczki, klej, taśma klejąca – dwustronna, zszywacz, kredki.



autor: Małgorzata Kruszelnicka

Przebieg:

- Rodzic z dzieckiem siedząc na podłodze omawia z nim zasady zabawy
- Rakieta powoli przygotowuje się do startu – rozgrzewają się silniki:
Zaśpiewanie dźwięku „a” od najniższego do najwyższego
- Powoli rakieta odrywa się od ziemi:
Bębnienie palcami po podłodze, najpierw cicho – powoli, a potem coraz szybciej i coraz głośniej
- Rakieta wznosi się w powietrze:
Klaskanie w dłonie z natężającą się głośnością i we wzrastającym tempie
- Hałas i szybkość wykonywanych ruchów stopniowo wzrastają. Dzieci z rodzicami wstają gwałtownie ze swoich miejsc, wyrzucają z głośnym wrzaskiem ręce do góry – wykrzykując: *rakieta wystartowała!*
- Rakieta przekracza barierę dźwięku i znajduje się w kosmosie:
Ciche i powolne tupanie nogami. Powoli dziecko z rodzicem siadają na podłogę. Ich ruchy uspakajają się i wyobrażają sobie delikatny szum.

Zabawa „Teatrzyk paluszkowy”

Aktorami są...paluszki dziecka. Tego typu zabawa uczy nazywania i wyrażania uczuć w sposób werbalny i poza werbalny, a także kształtowania w sobie empatii. Jest świetnym przykładem do rozwijania u dziecka twórczego myślenia. Proponuję, aby w tym działaniu dziecko miało możliwość w wymyślaniu postaci, dobieraniu materiałów z których chce wykonać swoją postać paluszkową. Państwo służycie pomocą tylko w przypadku, kiedy dziecko o to Was poprosi. Ja ze swojej strony chcę zaproponować trzy rodzaje pomysłów:

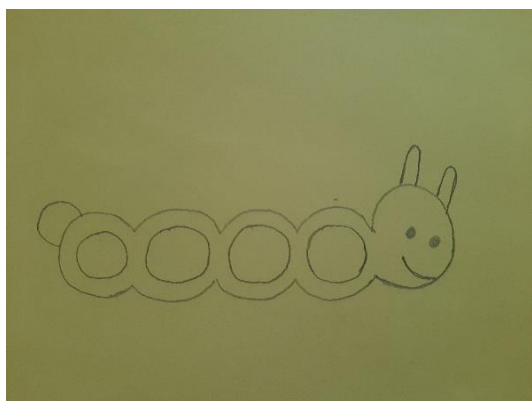
Zabawa „Laleczka wykonana z rolki papieru toaletowego”

Pomoce: rolka od papieru toaletowego, nożyczki, klej, papier kolorowy, 3 gumki recepturki, waciki kosmetyczne, welenka, marker



Zabawa „Kotek i gąsienica – pacynki nakładane przez palce”

Pomoce: kartka papieru może być kolorowa, kredki, nożyczki, ołówek lub flamaster

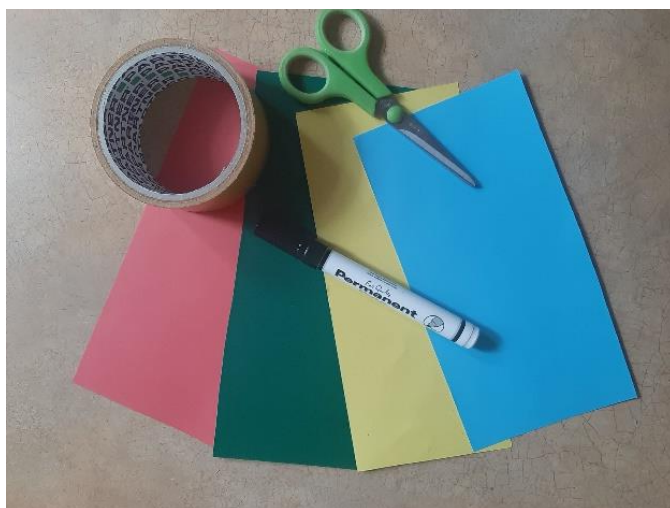


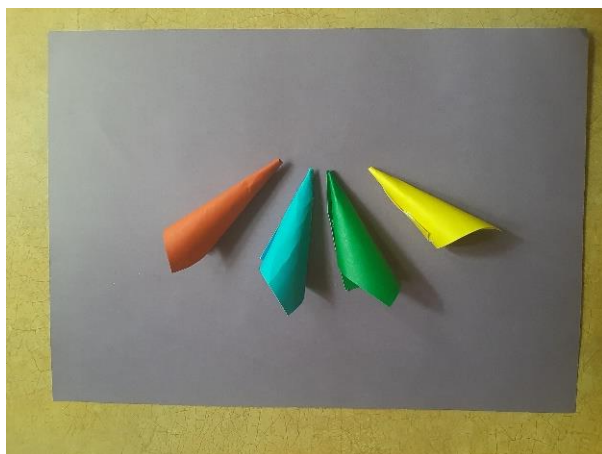


autor: Małgorzata Kruszelnicka

Zabawa „Kapturki z emocjami”

Pomoce: kratki kolorowe, marker, nożyczki, taśma dwustronnie klejąca





autor: Małgorzata Kruszelnicka

Myślę, że zaproponowane przeze mnie formy zabawy pomogą państwu kształtować relacje ze swoimi dziećmi i rozwiną umiejętności interpersonalne w celu poprawy wyrażania swoich emocji. Umiejętność porozumiewania się ze swoim dzieckiem jest podstawą dobrych kontaktów rodzinnych. Brak tych umiejętności jest przyczyną wielu nieporozumień i konfliktów.

Bibliografia

- *Erkert „Dzieci potrzebują ciszy. Zabawy relaksacyjne na wiosnę, lato, jesień i zimę” Wydawnictwo Jedność 1999*
- *L. Kulmatycki „Ćwiczenia relaksacyjne” Agencja Promo – Lider 1995*
- *M. Bogdanowicz „Przytulaki, czyli wierszyki na dziecięce masażyki”*
- *R. Gloton, C. Clero „Twórcza aktywność dziecka” WSiP Warszawa 1985*
- <https://youtu.be/kgqw-4mH7Kw>

Dziękuję za współpracę i życzę powodzenia 😊

Pozdrawiam

Nauczyciel Przedszkola Integracyjnego nr 93 we Wrocławiu

Małgorzata Kruszelnicka