

01.03.2021

TP

Zabawy, które pomogą Nam być zdrowymi i silnymi emocjonalnie.



Dziś zapraszam Was do poznania ciekawych zabaw, które nie tylko sprawią Nam przyjemność, ale uruchomią mechanizmy autokontroli. Pozwolą zająć uwagę i okiełznać emocje w trudnych momentach.

- **Brak dźwięku** - weź dzwoneczek i trzymaj go w dłoniach by nie zadzwonił. Przekaż dziecku, niech spróbuje także trzymać go tak by nie wydał żadnego dźwięku. Potem niech zadzwoni dzwoneczkiem i słucha jak dźwięk powoli się wycisza.

- **Jestem balonem** – razem z dzieckiem napompuj kilka balonów, a następnie powoli wypuszczaj powietrze z każdego z nich. Następnie razem z dzieckiem : nabierz jak najwięcej powietrza przez nos do płuc, a następnie wypuszczajcie je jak najwolniej.
- **Cicha woda** - włącz relaksującą muzykę. Połóż się z dzieckiem na podłodze. Pozwól mu zająć wygodną pozycję . Przy dźwiękach relaksującej muzyki możecie także pobawić się w grę w drzewo. Powiedz dziecku żeby Cię naśladowało. Opowiadaj co robisz : wyobraź sobie, że jesteś małym nasionkiem, skul się na podłodze do jak najmniejszej postaci, następnie zacznij kiełkować, bardzo powoli wypuszczaj korzenie i łodygi i w końcu gałęzie stając się mocnym, wielkim i potężnym drzewem. Ta zabawa doskonale wycisza dzieci przed snem i pozwala zasnąć. Powinna stać się codziennym rytuałem w Naszych domach



- **Dmuchanie** – to prosta, ale bardzo zabawna gra polega na tym, aby nie upuścić kawałka papieru, płatką kwiatku lub piórka na podłogę. Dmuchanie jest bardzo ważną techniką



uwalniania napięcia. Dlatego podobnie jak zabawa balonem tak i inne formy zabaw w dmuchanie są bardzo ważne. Dmuchajcie dmuchawce, bawcie się w bańki mydlane, lub dmuchanie pozostawionej w dużej odległości świeczki.

- **Zgniatanie kul** – zbieraj gazetki promocyjne, które dostajemy do skrzynek. Podziel je na kartki, w chwilach napięcia podsuń je dziecku i pozwól mu zgniatać w kule. To ćwiczenie szybko neutralizuje negatywne emocje, a przy okazji doskonale ćwiczy funkcje motoryczne.



Miłego dnia

Smutek Agata