

12.11.2020

Pomoc Psychologiczno Pedagogiczna

Mechanizm autokontroli – emocje w trudnych momentach

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.

- **Dmuchanie** – to prosta, ale bardzo zabawna gra polega na tym, aby nie upuścić kawałka papieru, płatka 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