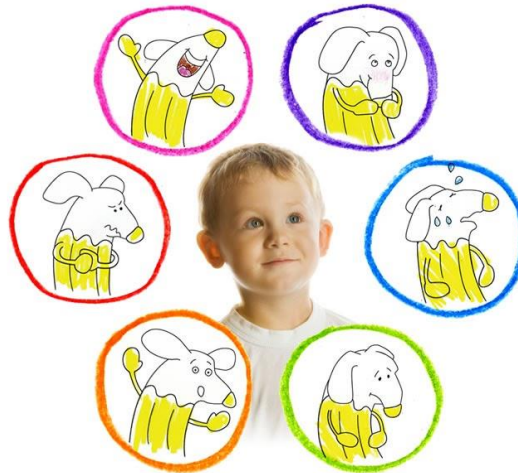


ZABAWY STYMULUJĄCE SFERĘ EMOCJONALNO - SPOŁECZNA



1. Nie rozśmieszaj mnie - celem jest umiejętność koncentracji i panowania nad emocjami. Dwie osoby – rodzic i dziecko lub rodzeństwo. Jedna osoba usiłuje być poważna i się nie uśmiechać. Druga osoba próbuje zrobić wszystko, żeby ją rozśmieszyć. Kiedy to już jej się uda, zamieniają się rolami.

2. Zabawa w lustro wody - celem jest wywołanie dobrego samopoczucia, przyjemnych przeżyć i radości ruchu. Jedna osoba stoi, druga leży na dywanie. Osoba stojąca dowolnie wymyśla i pokazuje różne figury. Druga osoba, będąca lustrzanym odbiciem (w jeziorze) powtarza te same ruchy w pozycji leżącej. Po wykonaniu sześciu figur następuje zmiana ról.

3. Niedokończone zdania - celem jest kształtowanie umiejętności wyrażania własnego zdania/myśli. Rodzic mówi: teraz pobawimy się w niedokończone zdania. Ja powiem początek, a ty dokończysz zdanie.

Dzisiaj czuję się,

Moja ulubiona bajka to

Kiedy czuje złość, to

Najczęściej mnie złości

Najmilszą rzeczą, która mi się dziś przytrafiła, jest

Moje dwie zalety to

Najlepiej potrafię

W szkole podoba mi się

4. **Szczęście** - celem jest uświadomienie sobie chwil, które sprawiają, że jesteśmy szczęśliwi. Zamknij oczy i zastanów się, kiedy jesteś szczęśliwy. Niech w Twojej głowie pojawią się różne obrazy, które są związane z Twoim szczęściem. Wybierz ten, który jest dla Ciebie najważniejszy. Otwórz oczy i narysuj chwilę w której czujesz się/czułeś się szczęśliwy. Opowiedz o swoim rysunku.

5. **Strachy na lachy** - celem jest uświadomienie sobie swoich lęków i szukanie sposobów radzenia sobie z nimi. Zamknij oczy i rozluźnij się. Jeśli czujesz się już bezpiecznie, wyobraź sobie swój strach – coś co sprawia, że się boisz. Zastanów się, jak to wygląda i z czym jest związane. Jeśli już wiesz, otwórz oczy i narysuj to czego się boisz. Nazwij to co narysowałeś. Teraz przyjrzyj się swojemu rysunkowi strachu uważnie jeszcze raz i dorysuj mu coś co sprawi, że przestaniesz się go bać, że będzie cię on rozśmieszać. Pomyśl: co możesz zrobić, gdy się czegoś boisz, aby poczuć się lepiej? (np. pomyśleć o czymś przyjemnym, porozmawiać z kimś ...).

6. **Masaż dziecka - chwila relaksu:**

Tędy płynie rzeczka, (ruch falisty od głowy do bioder),

idzie pani na szpileczkach, (stukanie palcami wskazującymi wzdłuż kręgosłupa),

tu przebiegły konie - patataj, (stukanie piąstkami wzdłuż kręgosłupa),

tędy przeszły słonie, (klepanie dłońmi ułożonymi w kształcie łódeczki),

a tu idzie szczypraweczka, (leciutkie szczypanie od krzyża do głowy),

zaświeciły dwa słoneczka, (dłonie otwarte, palce złączone, masaż spiralny),

spadł drobniutki deszczyk, (lekkie pukanie wszystkimi palcami),

czy przeszedł cię dreszczyk? (lekkie szczypanie szyi), powtórzyć dwa razy, potem zmiana ról.

7. Paluszkowe bajki - celem jest rozwijanie kreatywności, wzbogacanie wyobraźni i słownictwa dziecka, nazywanie uczuć. Na wewnętrznej stronie palców starej rękawiczki w odpowiednim miejscu nakleić z papieru narysowane główki z różnymi wyrazami twarzy. Dziecko zgaduje uczucie i opowiada o tym bajkę (bohater ma przygody smutne, wesołe, itp.).