



Zabawy wspierające samoregulację

mgr Judyta Janic-Słupska
psycholog, psychoterapeuta

Nagrania typu E. Snel "Mała żabka"

do pracy w bardzo małych grupach, na początku dosyć trudne do zrobienia z całą grupą

Zabawy związane z oddychaniem

zabawy z piórkiem, wiatraczkami
– istotne jest omówienie –
możemy oddychać szybko i wolno, jak się czujemy przy każdym z tych sposobów oddychania, czy łatwo było się skupić na oddychaniu, co przeszkadzało,

Zabawy związane z uważnością:

- uważne patrzenie
 - znajdźcie coś niebieskiego, coś miękkiego, coś co by mogło być domkiem krasnoludka, itd.,
 - tajemnicze pudełko – dzieci potrząsają pudełkiem, zastanawiają się, oglądają, później omawiamy jak się czuły, gdy nie wiedziały co jest w środku, jak się czuły gdy już pudełko zostało otwarte,
 - zabawa w kosmitę – dzieci wyobrażają sobie, że przyleciały z innej planety i wszystko widzą po raz pierwszy, każde dziecko dostaje jeden przedmiot i stara się opisać go tak jakby widziało go po raz pierwszy, nie mówi o tym co to jest i do czego służy.



Zabawy związane z uważnością:



- uważne słuchanie
 - przez chwilę nic nie mówimy, staramy się usłyszeć i zapamiętać jak najwięcej, jesteśmy cicho aż zadzwonię dzwoneczkiem, następnie rozmowa, tutaj też do omówienia to, jak się czujemy w tej zabawie, niektóre dzieci chcą szybko powiedzieć, bo boją się, że zapomną,
 - zabawa z cichnym dźwiękiem – używamy dzwonka albo dowolnych instrumentów, dzieci mają podnieść rękę gdy przestaną słyszeć dźwięk, wydłużamy czas trwania dźwięku i skracamy, pamiętamy że dzieci w różnych momentach przestaną słyszeć dźwięk, można dzwonić po kilka razy i prosić, aby dzieci policzyły ile razy dzwonimy.

Zabawy związane z uważnością:



- uważność na świat wewnętrzny – w porannym kręgu pytamy jak się dzieci dziś czują, możemy też pytać ile mają dziś energii, można wykorzystać termometry, albo poprosić żeby wykonały krótką pantomimę i pokazały, możemy też zamiast pytania o nastrój czy emocje zapytać jaka jest u nich w środku pogoda – dajmy sobie na to dużo czasu.

Zabawy związane z uważnością:



- Zabawy związane z ciałem i ruchem:
 - zabawy z dotykiem i nazywaniem części ciała przy muzyce, wierszyku (może być przywitanie: dzień dobry głowo, dzień dobry ręce – głaskamy delikatnie lub poklepujemy, można zmieniać intensywność, ale przypominamy żeby dla dzieci ten dotyk był komfortowy)
 - zabawy typu głowa-ramiona-kolana-pięty – aby to była zabawa rozwijająca regulację, konieczne omówienie tego, jak się dzieci czuły gdy nie nadążały, czy miały ochotę przestać się bawić, czy bały się że robią źle, czy może się złościły – przyjmujemy wszystkie te emocje za normalne (i zaś uważamy na "ale")

Więcej praktyki?

Joanna Faber, Julie King,

Jak mówić, żeby maluchy
nas słuchały. Poradnik
przetrwania dla rodziców
dzieci w wieku 2-7 lat.

Eline Snel

Uważność i spokój żabki

Uważność małej żabki.
Ćwiczenia uważności dla
rodziców i ich maluchów.





Dziękujemy!

mgr Judyta Janic-Słupska

