

Droży Rodzice,

1. Emocje, emocje...

Dziecko jest wulkanem emocji, potrafi zmieniać nastrój w ciągu kilku sekund z euforii do hysterii, dodatkowo chłonie emocje z otoczenia – nasz nastrój udziela się dzieciom. Dla tego bardzo ważne jest to, by rozmawiać z dzieckiem o uczuciach, nie tylko jego ale także naszych, nazywać je, okazywać i uczyć dziecko jak sobie z nimi radzić. Dla tego przysyłam Państwu kilka pomysłów na zabawy i ćwiczenia, które pomogą Wam sobie poradzić w tym trudnym czasie.

A. „Koło emocji” – przygotujmy wspólnie z dzieckiem kartonowe koło podzielone na kilka części (trochę jak koło fortuny lub zegar) oraz buzie przedstawiające podstawowe emocje – radość, smutek, złość i np. strach. Buzie przyklejamy na kole, na środku przymocowujemy wskazówkę jak w zegarze tak, żeby się obracała. Możemy wspólnie ozdobić nasze koło. Wieszamy je w widocznym miejscu tak, by każdy z domowników miał do niego dostęp. Dziecko może w każdej chwili zaznaczyć na kole swój nastrój, a dorosły powinien zareagować np. „Widzę, że jesteś zły. Może chcesz o tym porozmawiać?” lub „Widzę, że jesteś smutny. Chcesz się przytulić?” Jeśli mama lub tata są zdenerwowani również mogą zaznaczyć swój nastrój na kole i powiedzieć np. „Teraz jestem zła/zły i potrzebuje chwilę dla siebie” – dziecku łatwej będzie zrozumieć nasze zachowania, potrzeby czy emocje.

B. Gniotki - okazja do wspólnego stworzenia zabawki która dodatkowo pozwoli dziecku rozładować nieco złych emocji lub doświadczyć przyjemnych. Podczas dowolnej zabawy gniotkami dzieci na pewno będą czuły dumę, że stworzyły je samodzielnie a dodatkowo będą czerpać radość z zabawy, ale możemy wykorzystać gniotki również gdy dziecko się złości. Zaproponujmy, by w chwilach złości zgniatało gniotka z całej siły i w ten sposób „wygniotło” lub też „wycisnęło” całą złość.

➤ **Gniotek z mąki** – potrzebujemy: balon, mąkę ziemniaczaną, butelkę 500 ml, lejek.

Mąkę ziemniaczaną za pomocą lejka wsypujemy do butelki (około $\frac{3}{4}$ wysokości, następnie lekko nadmuchujemy balon i naciągamy go na szyjkę butelki. Z butelki przesypujemy mąkę do balona, wypuszczamy z niego powietrze i zawiązujemy. Teraz możemy ozdobić balon np. rysując mu buzię, dorabiając włosy z włóczki. Analogicznie można wykonać gniotek z ryżu.

➤ **Gniotek z żelatyny** – potrzebujemy: balon (najlepiej przezroczysty), żelatynę około 4 łyżeczek, gorącą wodę, butelkę 500 ml, lejek i jeśli nasz balon jest przezroczysty możemy użyć również cekinów lub brokatu.

Żelatynę rozpuszczamy w gorącej wodzie, ilość wody zależy od wielkości balonu. Odstawiamy do przestygnięcia. Balon lekko nadmuchujemy, za pomocą lejka wsypujemy do niego brokat, cekiny. Żelatynę wlewamy do butelki a następnie lekko nadmuchany balon naciągamy na szyjkę butelki i przelewamy żelatynę do środka. Wypuszczamy powietrze i dobrze zawiązujemy.

- c. „Nazywamy emocje” – wspólnie z dzieckiem oglądamy ilustracje przedstawiające różne emocje, nazywamy je, segregujemy ilustracje zgodnie z wzorem. Możemy później porozmawiać z dzieckiem o tym kiedy ono czuje się tak, jak ludzie przedstawienie na zdjęciach – lub jak czuje się w jakiejś konkretnej sytuacji. To pozwoli dziecku nauczyć się rozpoznawania własnych emocji a nam lepiej je poznać.

Np. Kiedy czujesz się wesoły? Lub jak się czujesz kiedy bawimy się razem?

Kiedy jesteś zły? Lub jak się czujesz gdy nie pozwalam Ci obejrzeć kolejnej bajki?

I jeszcze 5 pomysłów na zabawę z dziećmi:

1. Teatr

Teraz nie pójdziemy, ale...możemy pobawić się w domowy teatr.

Przygotujcie rekwizyty i “scenę”. Możecie odegrać sceny znanej lub wymyślonej przez Was bajki, lub zagrajcie...samiych siebie, ale z zamianą ról!

Brzmi ciekawie? Dzieci wcielają się w rolę rodziców, natomiast rodzice w rolę dzieci. Nie tylko zabawa i śmiech gwarantowany, ale dodatkowo możecie zobaczyć siebie oczami dziecka.



2. Domowa Baza

Pamiętacie budowanie “bazy” z poduszek, kołder, prześcieradeł i krzeseł? Zabawę przy konstruowaniu tej niezwykle trudnej architektonicznie budowli ?:) To rewelacyjny pomysł na wieczorną zabawę. Zgaście światło i włączcie lampki w domowym namiocie. Indiański klimat gwarantowany :)



3. Czółko

To świetna zabawa dla całej rodziny. Wystarczy zrobić kilkanaście kartek np. z postaciami z bajek. Usiąść w kółku, wylosować kartkę i “przykleić” na czółko. Każdy uczestnik zabawy zadaje pytanie, a odpowiedzią może być tylko “TAK” lub “NIE”. Jeżeli zgadnie i usłyszy “TAK” może zadać kolejne pytanie, jeżeli usłyszy “NIE”, kolejka przechodzi na kolejną osobę. Gramy do momentu, aż każdy zgadnie co ma wypisane na czółku. Osoba, która zgadnie pierwsza - wygrywa :).

Przykład:

Na kartce napis *“Królowna Śnieżka”*

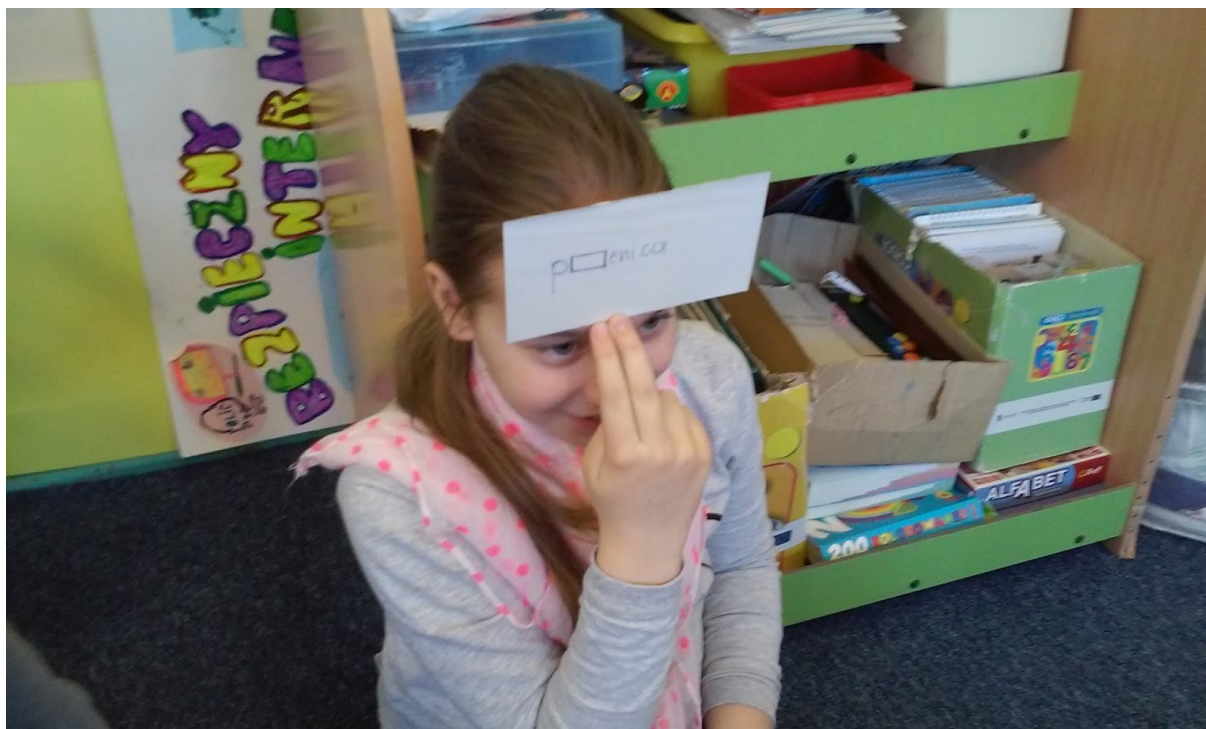
Pytanie:

Czy jestem kobietą?

TAK (Trafione, więc można zadawać pytanie dalej)

Czy jestem starszą kobietą?

NIE (Kolejka przechodzi na kolejną osobę)



4. Kalambury

Mamy wrażenie, że trochę zapomnieliśmy o...kalamburach, a przecież to genialna zabawa dla całej rodziny! Wystarczy wypisać na kartkach hasła (mogą to być bajki, filmy, książki). Każdy uczestnik losuje po jednej kartce i pokazuje (lub rysuje). Oczywiście nie można nic mówić.

Kupa śmiechu gwarantowana :)



5. Dance, dance, dance

Jeżeli chcecie spokojnie wypić kawę, włączcie maluchom piosenki do tańczenia dla dzieci na Youtube. Najlepiej na telewizorze, lub laptopie.

Oczywiście możecie zatańczyć razem z dziećmi 😊

