

DRODZY RODZICE,

OTO KILKA PROPOZYCJI ZABAW RELAKSACYJNYCH DLA DZIECI

1. Kolorowe baloniki

Ta technika pomoże w nauce relaksacji poprzez prawidłowe oddychanie. Potrzebujesz miejsca i kilku kolorowych baloników. Następnie nadmuchaj jeden z nich tak mocno, aż wybuchnie, a potem nadmuchaj kolejny i bardzo powoli spuszcza z niego powietrze poprzez manipulowanie otworem. W kolejnym etapie poproś dziecko, aby zamykając oczy, udawało, że jest kolorowymi balonikami. Niech napełni się powietrzem, oddychając bardzo głęboko, a potem poproś, aby powolutku wypuszczało je, jak ten drugi balonik.

2. Małe nasionko

W tej zabawie dzieci zyskują nie tylko samoświadomość, ale także autokontrolę. Z relaksacyjną, spokojną muzyką w tle oraz słabym oświetleniu, dziecko będzie udawało wzrost drzewa. Zaczynamy na kolanach, z pochyloną, podwiniętą głową. Stopniowo przedłużamy linię ramion, jak budzące się ze snu koty. Udajemy malutkie nasionka, które w tempie powolnej muzyki zaczynają wyrastać i stają się wielkim drzewem. Gałęzie, czyli ramiona, rozciągamy w górę, podczas bardzo wolnego unoszenia się na stopy. To uspokajające ćwiczenie można powtarzać kilka razy, np. udając, że sadzimy cały las, pełen różnych drzew i krzewów. Technika „nasionka” sprawdzi się też wieczorem, kiedy chcemy wyciszyć naszego malucha przed pójściem spać.

3. Jestem żółwiem

Opracowana przez specjalistów „metoda na żółwia” jest wspaniałym elementem rozwijania samokontroli. Wystarczy opowiedzieć dziecku historię małego żółwia, który na wszystko się złościł i często tracił nad sobą panowanie.

„Pewnego dnia żółw czuł się bardzo samotny. Na szczęście kilka godzin później napotkał na swojej drodze mądrego żółwia, który pokazał mu sztuczkę, pozwalającą kontrolować swoje ciało, gdy odczuwa on złość. Powiedział, aby mały żółw wszedł do skorupy i liczył, aż się uspokoi”

Ta opowieść jest idealna dla dzieci w wieku od 3-7 lat. Aby nauczyć dziecko tej umiejętności, możemy dać mu naklejkę lub karteczkę z wizerunkiem żółwia, za każdym razem, gdy wykona to ćwiczenie podczas stresującej sytuacji.

4. Mandale i koc

Choć rysowanie nie wydaje się być specjalną techniką relaksacyjną, to poprzez dobór odpowiednich obrazków, możemy zdziałać cuda. Jednym z pomysłów są mandale przeznaczone dla dzieci, które nie tylko relaksują i zachęcają do głębszej refleksji, ale dzięki swoim kształtom, figurkom i motywom rozwijają kreatywność oraz koncentrację. Podczas

tego zajmującego zajęcia warto pomyśleć o włączeniu do zabawy kocyka lub kołderki sensorycznej, która dzięki swojemu specjalnemu, cięższemu wkładowi pobudza receptory ciała, działając pozytywnie na układ nerwowy.

Źródło-kolderka.net

Na tej stronie znajdziecie Państwo mandale do druku:

<http://www.coloring-book.info/coloring/coloring.php?id=8931>