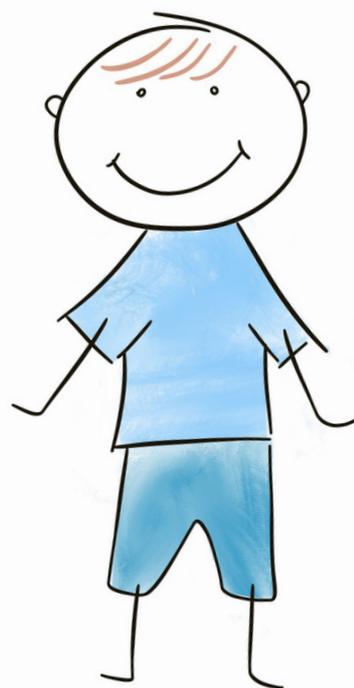


SPOSOBY NA TRUDNE SYTUACJE

15 zabaw dla dzieci i rodziców



ZABAWA START-STOP

Przygotowanie

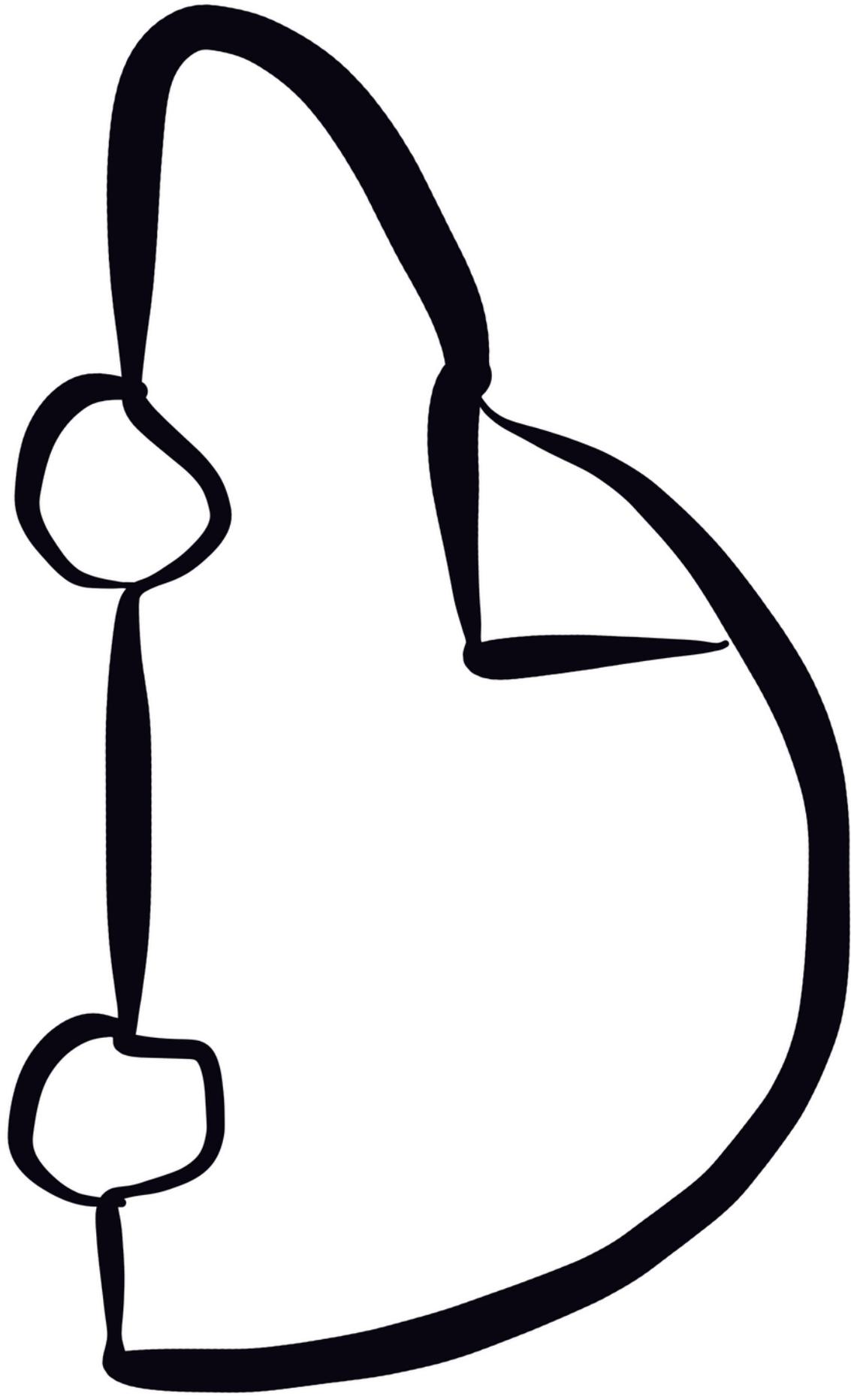
Wydrukuj i wytnij auta oraz znaki z kolejnej strony. Auta pokoloruj i doczep do nich sznurek. Do znaków doklej słomki lub patyki.



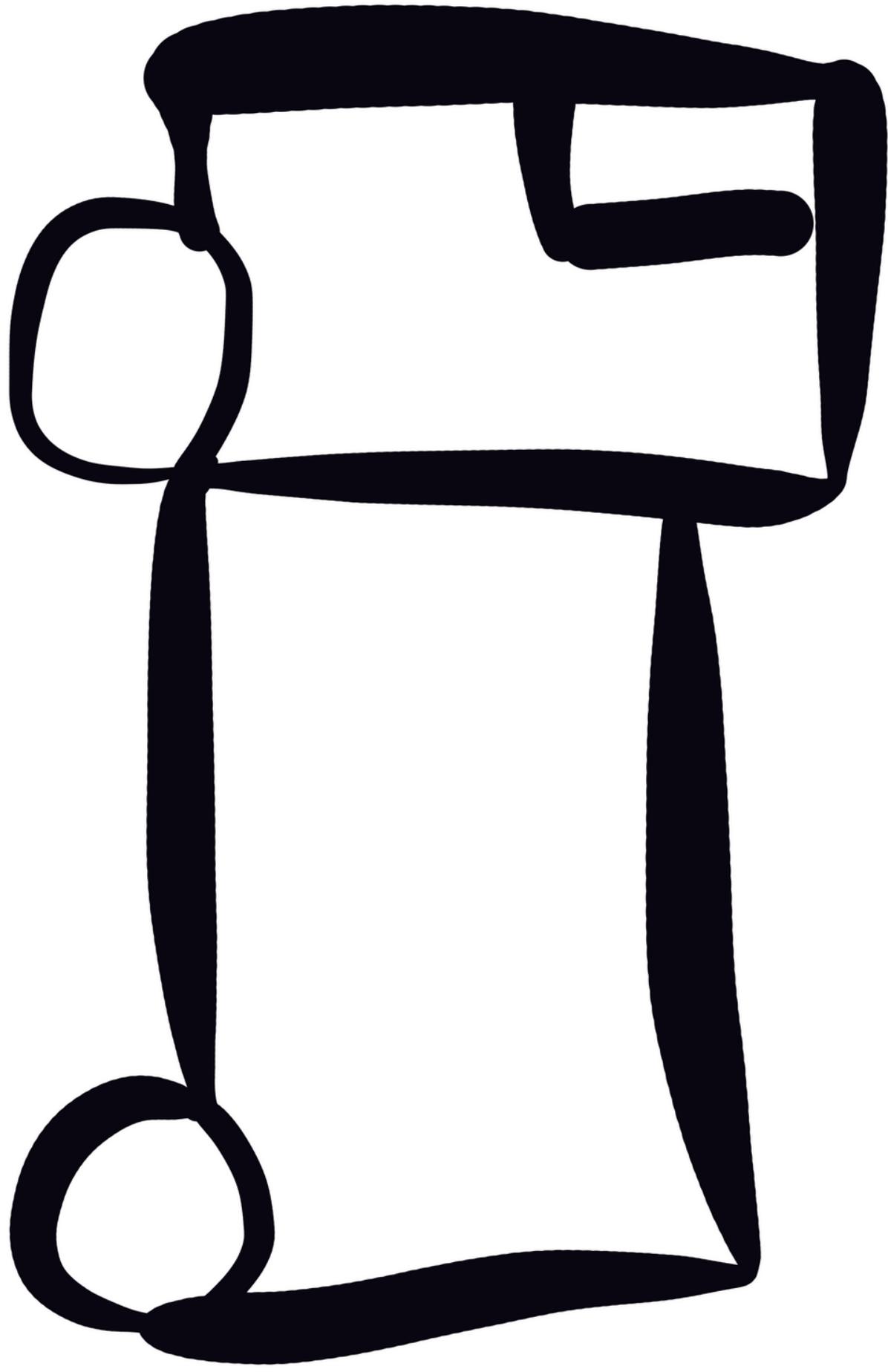
Wykonanie

Auta kładziemy na podłodze, w różnych miejscach pokoju. Dziecko wybiera jedno auto i zakłada je na szyję. Zabawa polega na tym, że rodzic jest operatorem znaków. Kiedy znak "START" jest w górze, wtedy dziecko swobodnie porusza się po pokoju. Kiedy znak "STOP" jest w górze, wtedy dziecko staje w bezruchu. W między czasie dziecko może zmieniać auta, którymi "jeździ". Warto również odwrócić rolę i przekazać dziecku znaki.

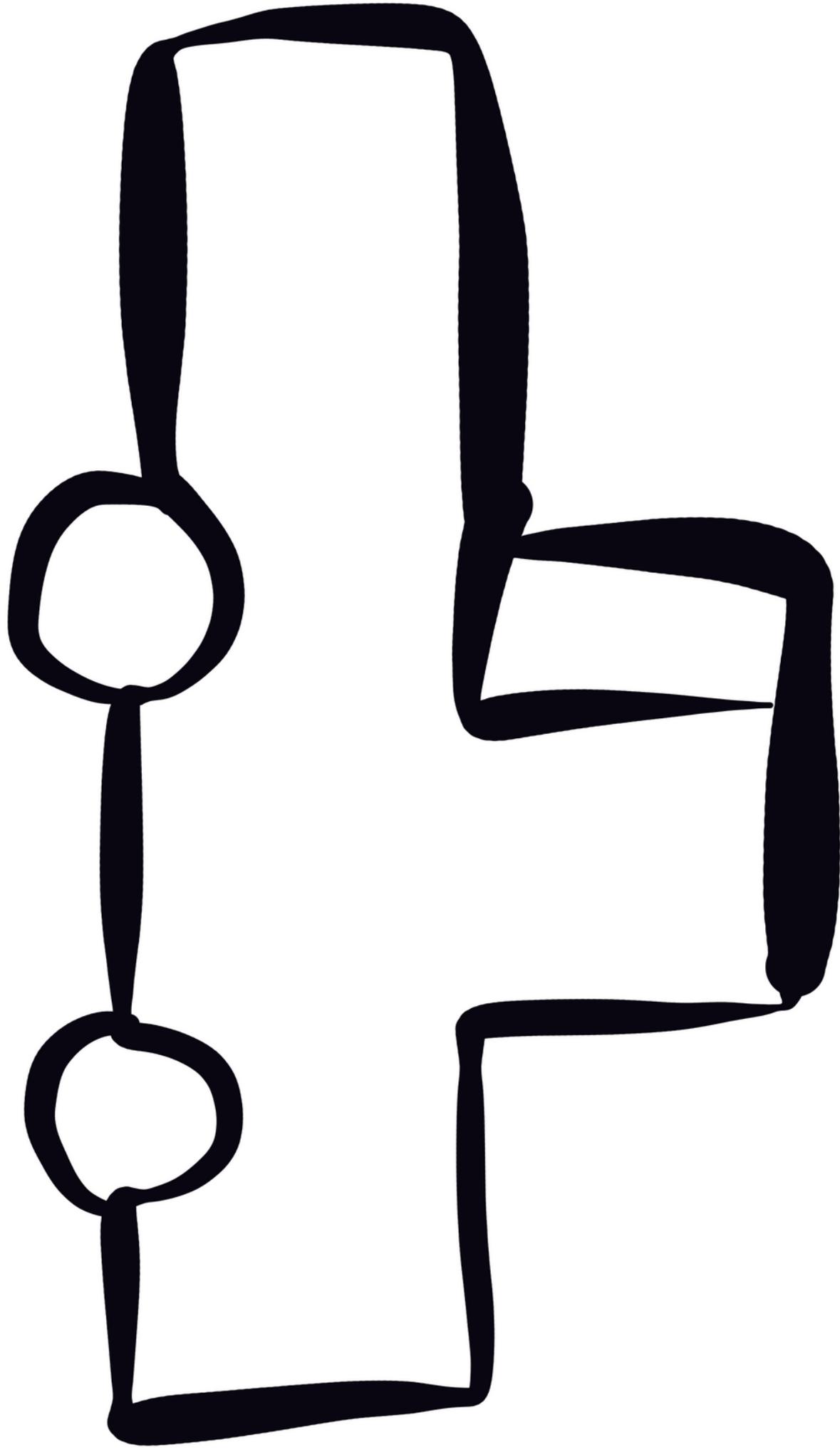
CIERPLIWOŚĆ



CIERPLIWOŚĆ



CIERPLIWOŚĆ



CIERPLIWOŚĆ

STOP

START

SPOSOBY NA ZŁOŚĆ

Przygotowanie

Wytnij sposoby na złość.



Wykonanie

Rozłóżcie kartki ze sposobami przed sobą. Opowiedz dziecku czym jest złość, jak ty sobie z nią radzisz. Następnie posegregujcie sposoby na lepsze oraz gorsze i spróbujcie wypróbować wszystkie "dobre". Na koniec wybierz jeden sposób, który szczególnie spodobał się dziecku i proponuj mu go wtedy, gdy złość faktycznie przychodzi. Co ważne! Kiedy proponujesz, by dziecko w złości coś zrobiło to pamiętaj, żeby robić to razem z nim.

WYRAŻANIE ZŁOŚCI

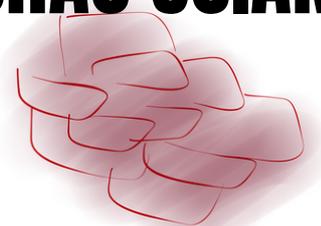
**PORWIJ KARTKĘ
NA MALUTKIE KAWAŁKI**



**ZAMALUJ KARTKĘ
DOCISKAJĄC MOCNO KREDKĘ**



SPRÓBUJ PRZEPCHAĆ ŚCIANĘ



WYRAŻANIE ZŁOŚCI

WYTAŃCZ ZŁOŚĆ



MOCNO TUP NOGAMI



PRZYTUŁ KOGOŚ



CZEGO POTRZEBUJĘ?

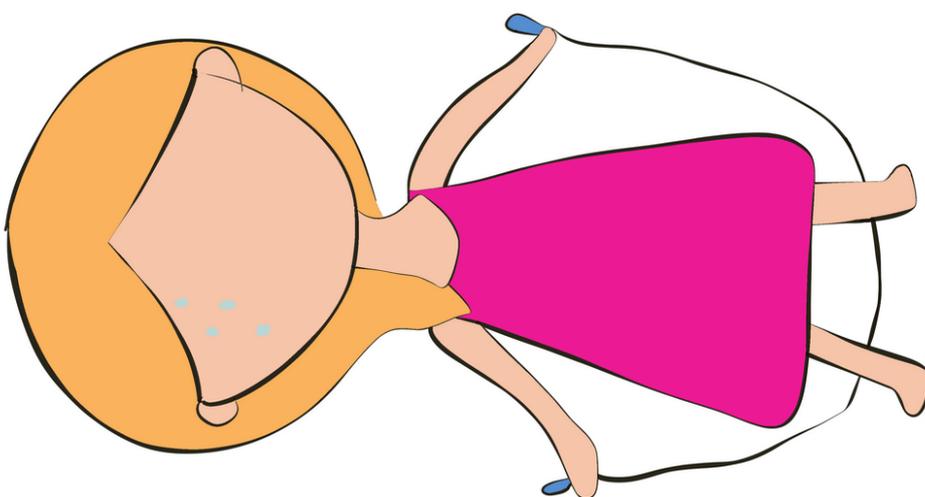
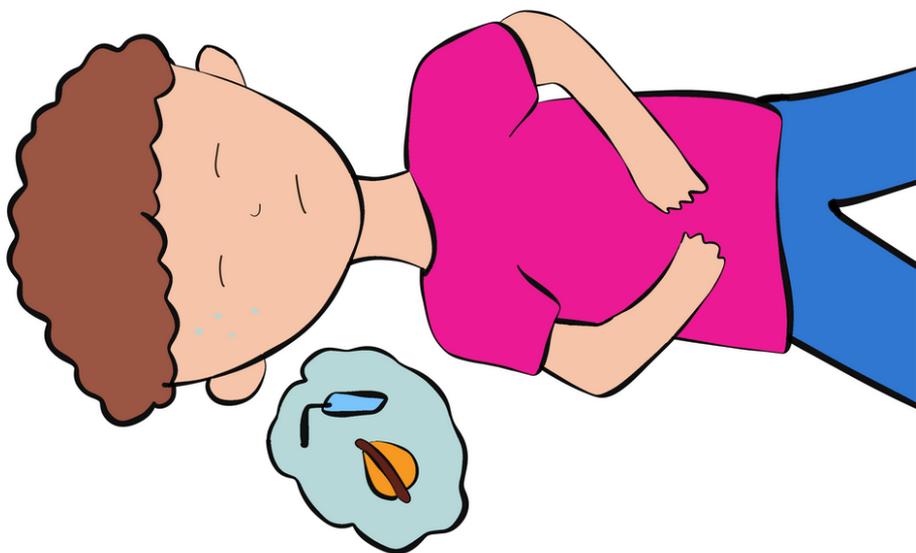
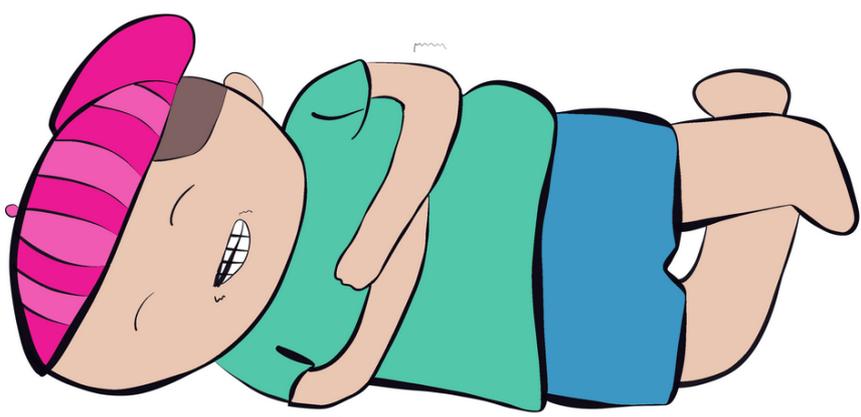
Przygotowanie

Wydrukuj i wytnij obrazki z następnnej strony.

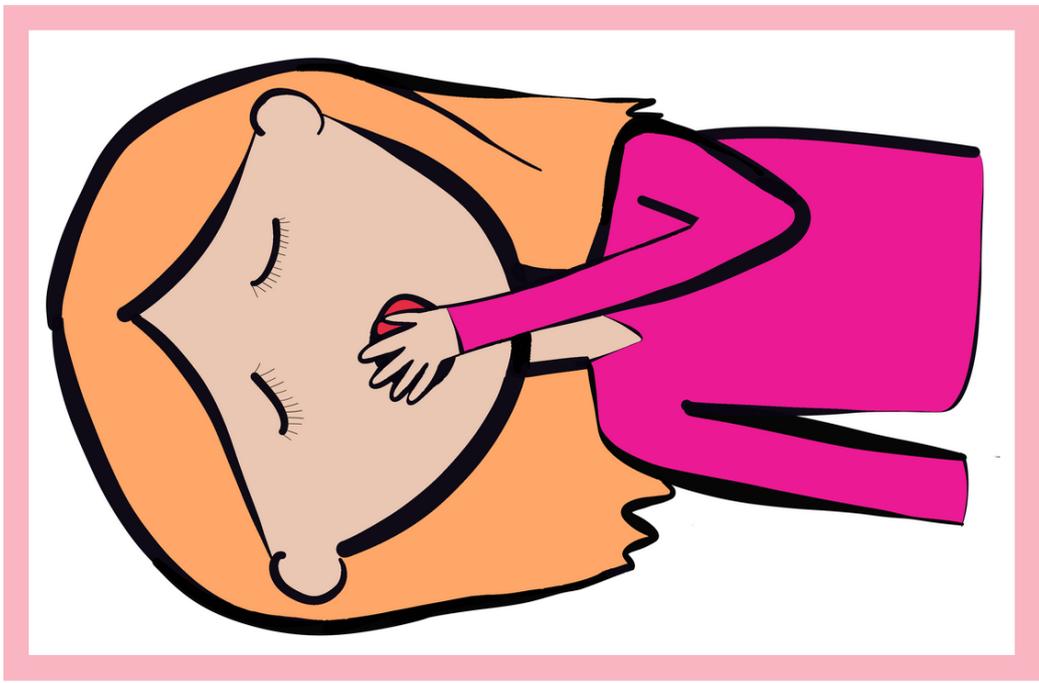
Wykonanie

Opiszcie co widać na obrazkach, a następnie zapytaj dziecko czego potrzebuje osoba na obrazku. Poproś dziecko, aby wypowiedziało potrzebę osoby z obrazka. Przy młodszych dzieciach poproś, by potworzyło po tobie (np. "Chcę mi się pić. Daj mi wodę." albo "Jest mi gorąco. Chcę zdjąć koszulkę.")

POTRZEBY



POTRZEBY



ZABAWA W SKLEP

Przygotowanie

Kalkulator lub kasa fiskalna, monety, artykuły na sprzedaż, pluszaki.

Wykonanie

Rodzic jest kasjerem. Dziecko ustawia w kolejce pluszaki, a następnie staje na jej końcu. Rodzic po kolei obsługuje "klientów", a na końcu dziecko. Uwaga: im młodsze dzieci tym mniejsza cierpliwość, więc polecam ustawiać je na początek np. na 2-3 miejscu w kolejce.

KOREK NA DRODZE

Przygotowanie

Potrzebujecie autek oraz ulicy (możecie ją zrobić w pudełku po pizzy lub narysować farbami na kartce).

Wykonanie

Ustawiamy autka tak, by powstał korek. Korek posuwa się baaaardzo wolno, ponieważ na ulicy jest awaria. Najpierw przejeżdżają dwa autka z prawej strony, potem jedno z lewej strony itd.

TOR PRZESZKÓD

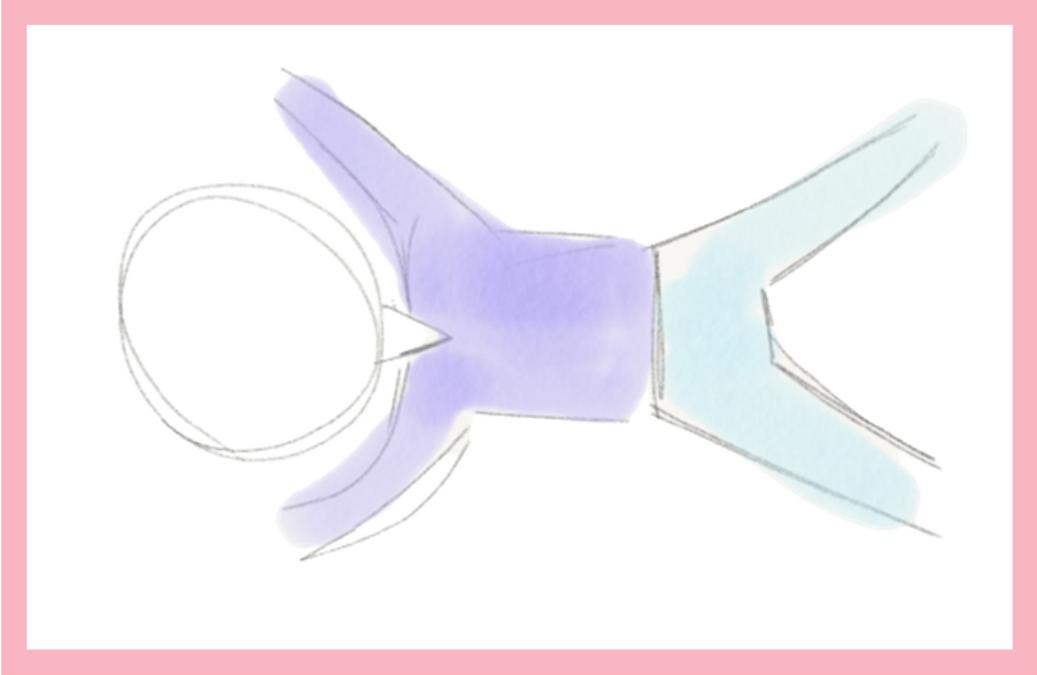
Przygotowanie

Wydrukuj i wytnij obrazki. Następnie ułóż je na podłodze w dowolnej kolejności. Dodatkowo możesz użyć poduszek, tuneli, namiotu itd.

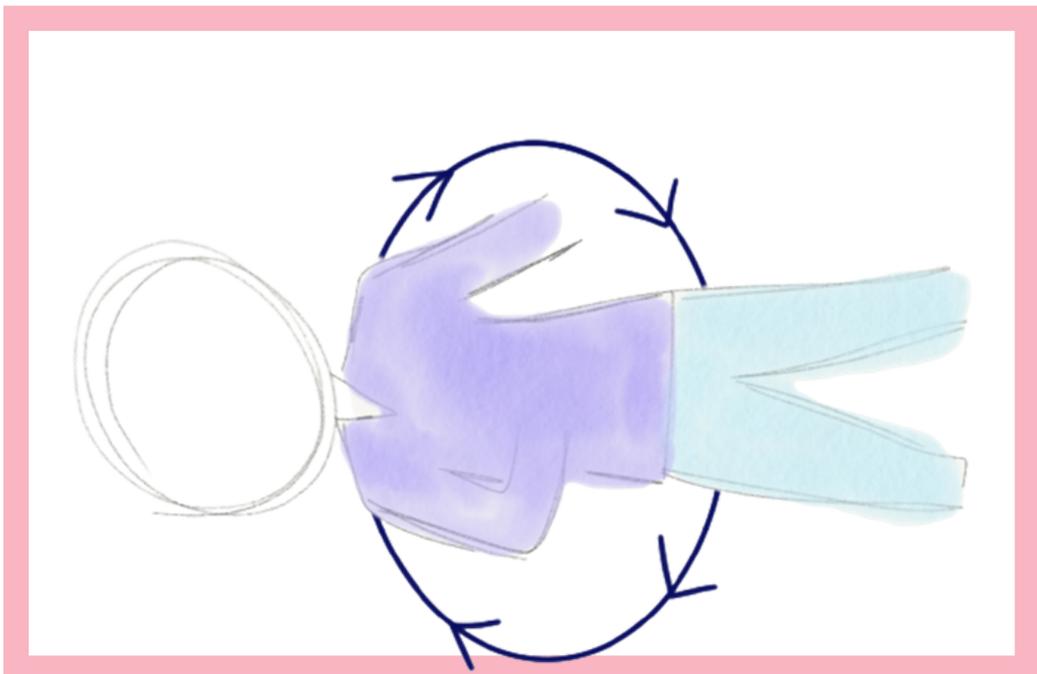
Wykonanie

Robimy tor przeszkód. Zadaniem dziecka jest pokonanie go w jak najkrótszym czasie. Ważne, aby dokładnie wykonywało zadania z obrazków. Np. rysunek dłoni oznacza, że trzeba w tym miejscu położyć dłoń, a rysunek jednej stopy oznacza, że trzeba w tym miejscu stanąć na jednej nodze.

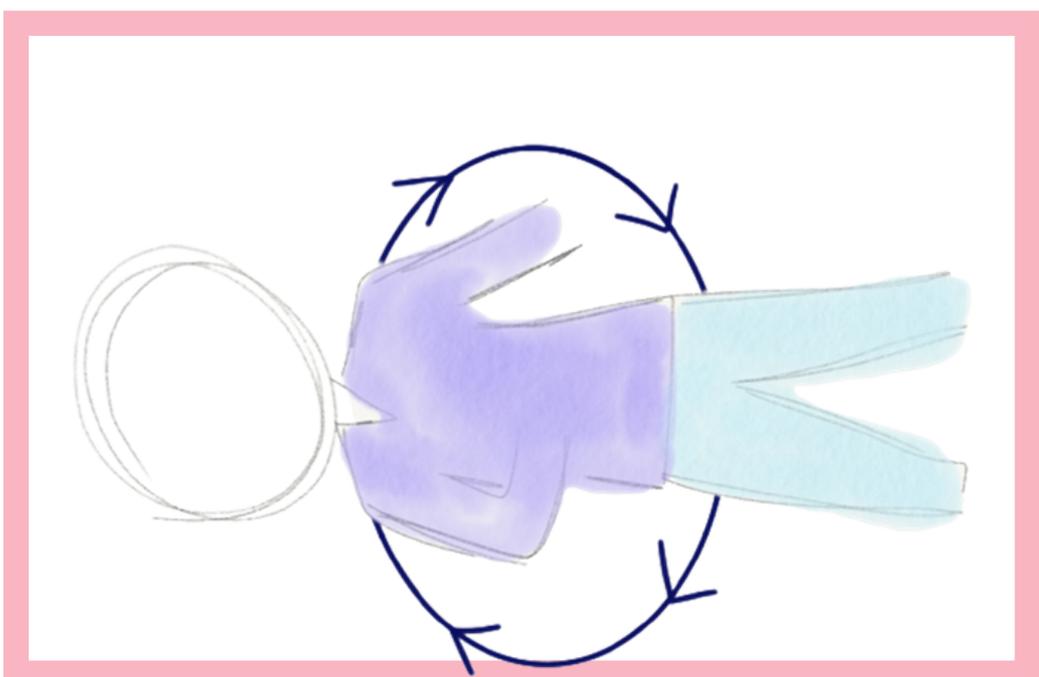
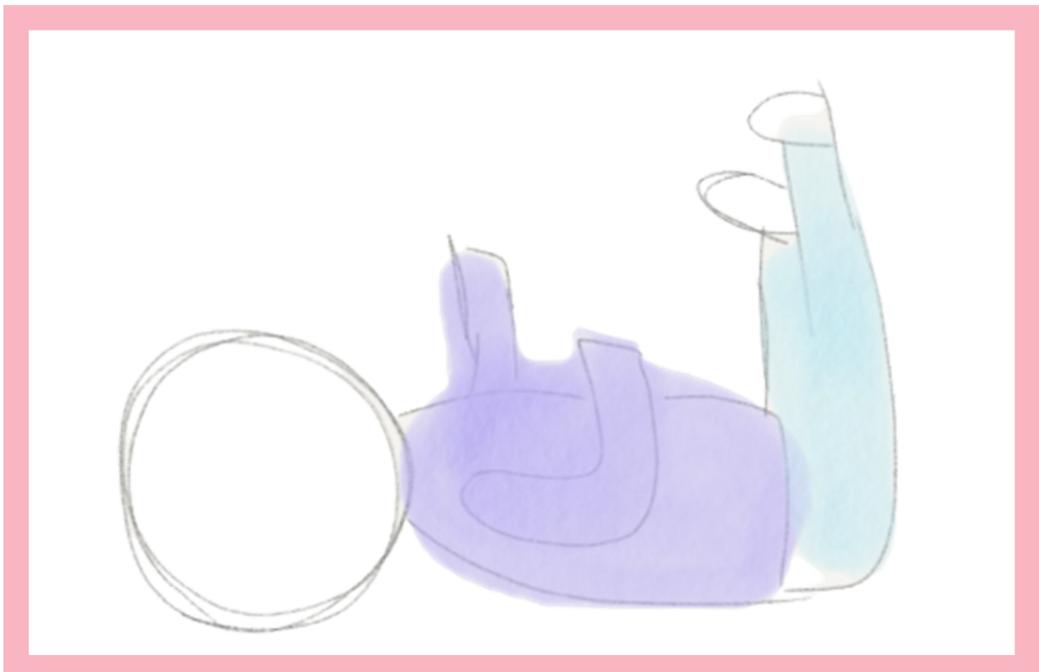
ZMIANA AKTYWNOŚCI



ZMIANA AKTYWNOŚCI



ZMIANA AKTYWNOŚCI



MOJE GRANICE

Przygotowanie

Zbudujcie bazę, w której może przebywać dziecko. Możecie położyć koc na stół albo zbudować mur wokół dziecka z klocków.

Wykonanie

Dziecko przebywa w środku "bazy", a różne pluszaki próbują wejść do środka. Zadaniem dziecka jest powtarzanie: "Nie chcę, żebyś wchodził." lub "Wyjdź, to moje miejsce (albo innych, podobnych komunikatów dostosowanych do wieku). Każde z tych zdań ma magiczną moc i dzięki nim pluszaki nie mogą wejść do środka. Przy okazji opowiedz dziecku, że ten mur to jego granice i że są rzeczy, na które nie musi się zgadzać.

DOKOŃCZ OBRAZEK

Przygotowanie

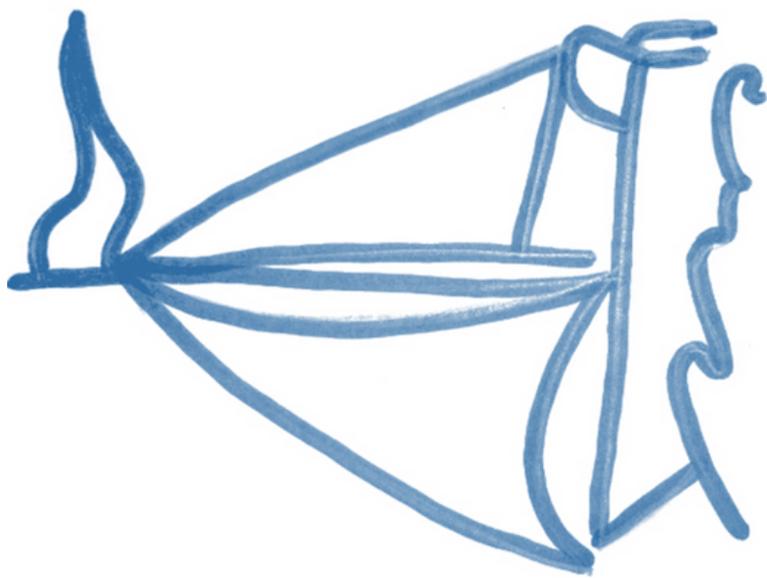
Wydrukuj obrazek i przygotuj farby, kredki lub plastelinę.

Wykonanie

Zadaniem dziecka jest dokończenie obrazka wybraną metodą. Dla utrudnienia, przy starszych dzieciach, możemy poprosić, by rysowały buzią (bez użycia rąk) lub ręką niedominującą.

ROZŁADOWANIE NAPIĘCIA

DOKOŃCZ OBRAZEK



NARYSUJ TAKI SAM

Przygotowanie

Kartki i kredki.

Wykonanie

Rodzic rysuje prosty obrazek, a zadaniem dziecka jest narysowanie takiego samego. Możecie urozmaicić zabawę rysując na piątku, kredą na chodniku, farbami używając jedynie palców.

MASAŻYKI

Przygotowanie

Robimy dziecku masaż pleców i przy tym opowiadamy wierszyk.

Wykonanie

Słońce świeci (masujemy otwartymi dłońmi plecy),
Pędzą konie (oklepujemy plecki),
Idą słońce po betonie (stukamy piąstkami),
Idzie pani na szpileczkach (stukamy w plecki
palcami wskazującymi),
Płynie wąska rzeczka (głaszczemy plecy jedną
ręką i robimy slalom),
Pada deszczyk (udajemy, że gramy na pianinie),
Przeszedł dreszczyk? (rysujemy znak zapytania).



KOŁYSKA



Wykonanie

Rodzic siada w siadzie rozkrocznym (nogi szeroko) a dziecko siada w środku. Następnie rodzic przytula dziecko, przesuwa nogi bliżej niego i kołysa je na boki. P.S. Ten sposób sprawdza się u wiktora dzieci w dużej złości i pomaga im się uspokoić.

BUJANIE W KOCU

Przygotowanie

Potrzebujecie koca oraz dwóch dorosłych.



Wykonanie

Koc rozkładamy na podłodze. Dziecko kładzie się na nim, a następnie dorośli łapią za dwa rogi koca (jeden dorosły staje przy głowie dziecka, a drugi przy stopach). A teraz buuuujemy.

Opcjonalnie: Rozkładamy koc na podłodze, dziecko na nim siada. Następnie jeden dorosły łapie za dwa rogi koca i ciąga dziecko po podłodze.

RYSOWANIE PO PLECACH

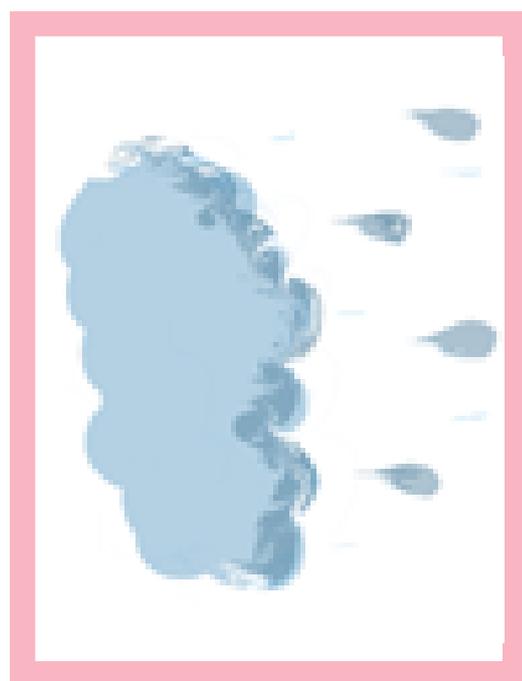
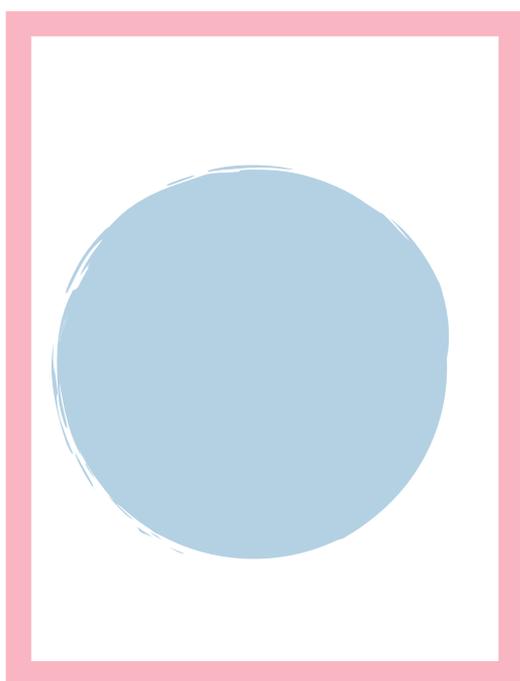
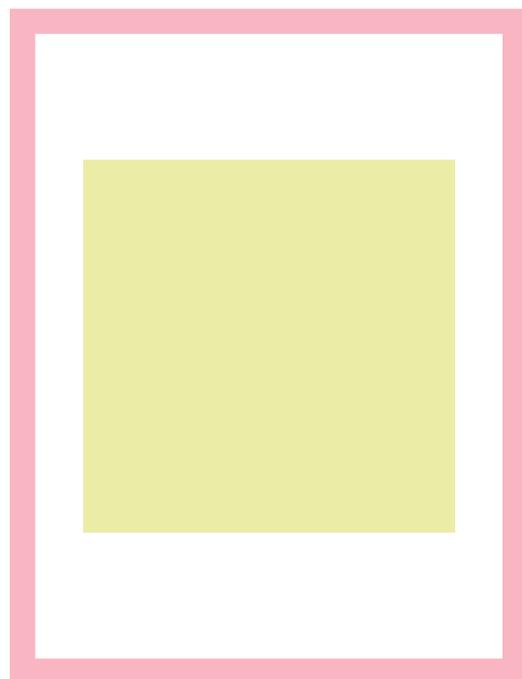
Przygotowanie

Wydrukuj i wytnij obrazki.

Wykonanie

Rozłóż przed dzieckiem obrazki. Następnie usiądź za nim i na plecach narysuj mu palcem jeden z nich. Zadaniem dziecka jest odgadnięcie który obrazek został mu narysowany na plecach. W kolejnej rundzie zamiana ról - dziecko rysuje obrazek na plecach rodzica.

RYSOWANIE PO PLECACH



CICHO - GŁOŚNO

Przygotowanie

Wybierzcie jeden przedmiot, który będziecie chować. Jest to inna odmiana zabawy w ciepło - zimno.

Wykonanie

Jedna osoba chowa zabawkę. a w tym czasie druga zamyka oczy. Zadanie polega na tym, by odnaleźć ukrytą zabawkę. Gdy osoba szukająca zbliża się do miejsca, gdzie schowany jest przedmiot, wtedy druga osoba szybko uderza lub tupie w podłogę. Im dalej osoba szukająca odchodzi od zabawki, tym wolniejsze jest uderzanie/tupanie.

Uwaga! W tej zabawie nie wolno nic mówić.

TRUDNE SYTUACJE

Przygotowanie

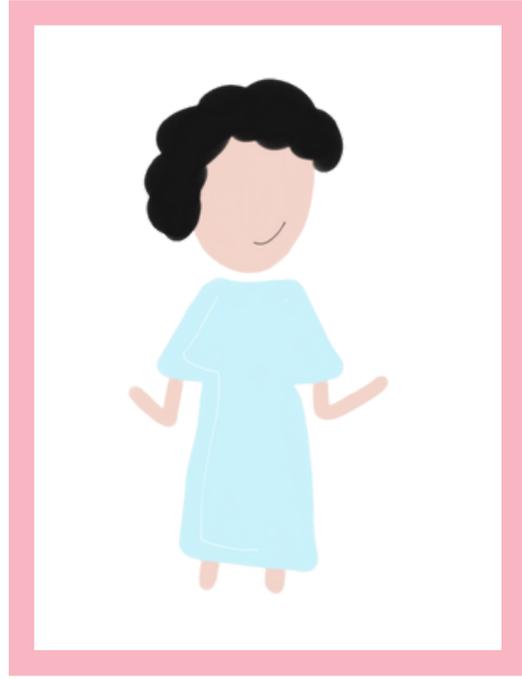
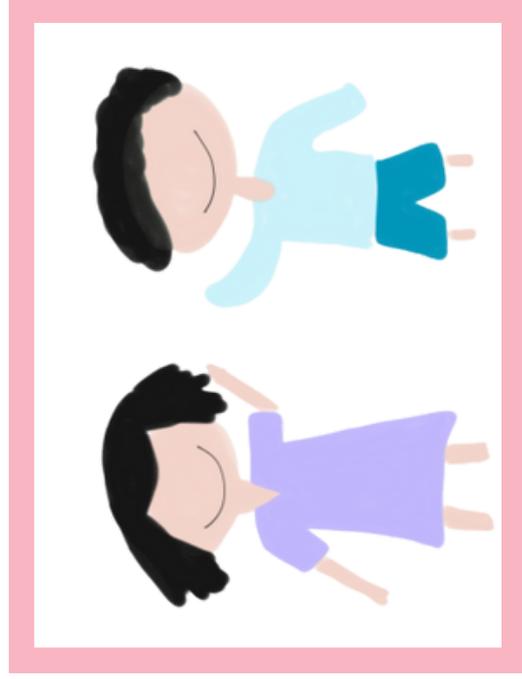
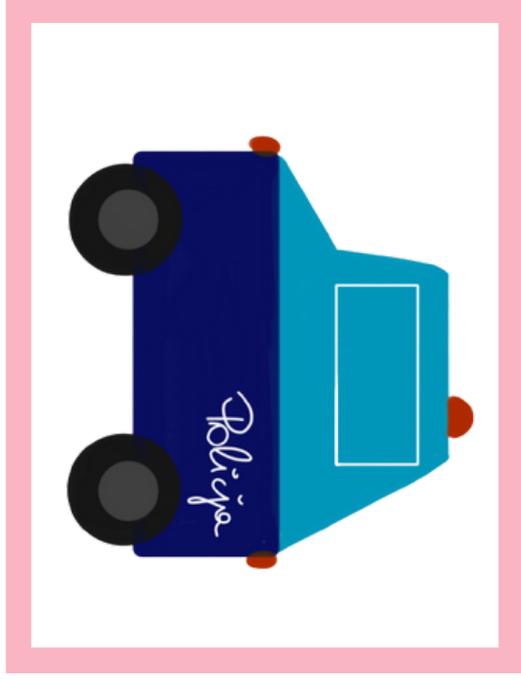
Wydrukuj obrazki z następnnej strony i je wytnij. Następnie rozłóż przed dzieckiem.

Wykonanie

Opowiadaj o różnych sytuacjach, które mogłyby mieć miejsce i poproś, aby dziecko, wskazało na obrazku, kogo w danej sytuacji może poprosić o pomoc (policja, rodzice, dorośli, koledzy, inne dzieci, nauczycielka, sąsiadka, ciocia itd.)

Przykładowe sytuacje: zgubiłeś ulubionego pluszaka; nie możesz znaleźć żółtej bluzki, zgubiłeś się na plaży; w przedszkolu dostałeś zupę, której nie lubisz; przewróciłeś się na rowerze itd.

TRUDNE SYTUACJE



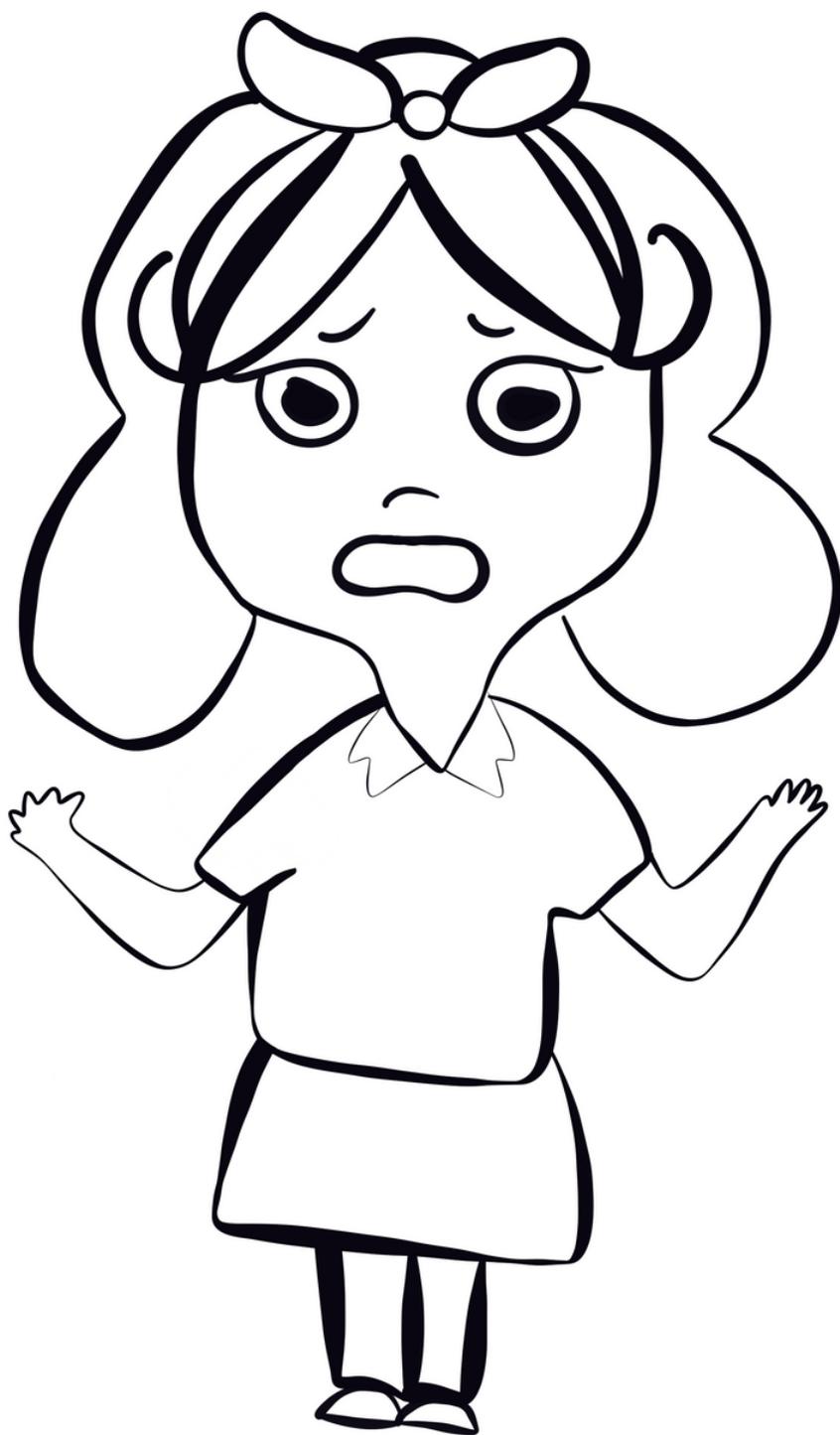
Przygotowanie

Wydrukuj dwie kolorowanki, przygotuj kredki, plastelinę lub farby.

Wykonanie

Pokolorujcie kolorowanki (lub wyklejcie je plasteliną). Ta zabawa to doskonała okazja do tego, by porozmawiać z dzieckiem o smutku i złości. Wytłumaczyć mu, że każdy z nas je odczuwa i to normalne. Dodatkowo postarajcie się poszukać sposobów na to, by pomóc osobom z obrazka.

EMPATIA



EMPATIA

