

Zabawy z przedszkolakiem, które

pomogą mu:

USPOKOIĆ EMOCJE I UKOIĆ NERWY

TEATRZYK

Weź np. misia i lalę i odegraj scenkę z sytuacją, która była trudna dla dziecka (np. kłótnia na placu zabaw, lęk przed ciemnym pokojem). Kukiełki „wyjaśniają sobie”, co się stało - to najlepszy sposób, by oswoić dziecko z niezrozumiałymi dla niego emocjami.

KRZYK I CISZA

Dzieci na ogół słyszą, że mają być cicho i nie potrafią rozładować emocji, a to powoduje napięcie. Powiedz dziecku, że na dane hasło ma być np. lwem, czy Indianinem i głośno krzyczeć, ale kiedy podniesiesz rękę - ma być absolutna cisza. Powtórzcie zabawę kilka razy.

MUZYCZNE OPOWIEŚCI

Przygotuj różne „instrumenty”: pustą puszkę, słoik z suchymi ziarenkami kaszy lub ryżu, drewniane łyżki i pudełko. Usiądźcie razem i odtwarzajcie dźwiękowe bajki, np. „Przez las idzie miś (pukacie ręką w podłogę)..doszedł nad rzekę i bawił się w piasku (potrząsacie grzechotką z kaszą)..a wtedy zerwała się burza (uderzacie w puszkę)...”. Pamiętaj, że historie powinny być tak ułożone, żeby dziecko musiało wydawać dźwięki głośne i ciche.

Opracowała: psycholog
Anna Knypińska