

Zabawy z przedszkolakiem, które

pomogą mu:

WYCISZYĆ SIĘ PRZED SNEM



GŁASKANKI

Na pewno pamiętasz wierszyki z Własnego dzieciństwa np. „idzie kominiarz po drabinie”, czy „chodziła czapla po desce”). Przytul dziecko i przyciszonym głosem opowiadaj wierszyki, jednocześnie „rysując” je palcem np. na plecach dziecka. Taki delikatny masaż spowoduje, że maluch szybciej zaśnie.

BAJKOWE PUZZLE

Szukanie i układanie obrazka z elementów wymaga skupienia- dziecko wycisza się i odpręża. Puzzle muszą być dobrane do wieku dziecka (na opakowaniach są zawsze informacje na ten temat), bo zbyt trudne je zniechęcą, a zbyt łatwe znudzą.

USYPIANIE NÓŻEK I RĄCZEK

Jeżeli dziecko się wierci, możemy je poprosić, żeby po kolei układało części swojego ciała spać. Powiedz: „Połóż się na pleckach i podnieś nóżkę do góry. A teraz ją połóż, bo ona idzie spać. A teraz podnieś drugą nóżkę i też połóż ją spać”. I tak po kolei kładźcie spać brzuszkiem (niech dziecko pogłaszcze go na dobranoc), ręce (też niech je podniesie i ułoży do snu), a na koniec pogłaszcz je po policzkach i poproś, żeby zaśnęły też oczka

Opracowała: psycholog Anna Knypińska