

Drodzy Rodzice!

Przedstawiam przykłady zabaw rozwijających kompetencje emocjonalno – społeczne.

W zabawach rozwijających kompetencje społeczno-emocjonalne, wykorzystane będą techniki pracy z kręgu Arteterapii: ćwiczenia plastyczne z elementami Arteterapii oraz muzykoterapia

**Pozdrawiam
Emilia Dębińska**

PRZEBIEG ĆWICZENIA PLASTYCZNEGO



List do mamy

CELE

- uświadomienie sobie emocji związanych z osobą mamy
- uświadomienie sobie swoich pragnień
- rozwijanie pozytywnych kontaktów z najbliższymi

Materiały: kredki , kartki

Część 1

Dokończ zdanie: „, Moja mama jest.....

Część 2

Dziecko siedzi przy stoliku. Przed nim leżą kartka i kredki.

Polecenie dla dziecka:

Zastanów się i – zamiast pisać – narysuj list do swojej mam.

O czym on będzie? Jak go rozpocznie? Jak go zakończysz? Co narysujesz?

O czym chcesz powiedzieć swojej mamie?

Część 3

Rozmowa z dzieckiem na temat pracy. Pochwała za wykonanie.

PRZEBIEG ĆWICZENIA Z MUZYKOTERAPII**CELE;**

- uczenie sposobów uzewnętrznienia swoich przeżyć i doznań.
- odreagowanie wewnętrznych napięć i negatywnych emocji

Zabawa „Dźwięki papieru”

Rodzic układa przed dzieckiem różnego rodzaju papier: gazety, celofan, karton, tekturę falistą, bibułę. Dziecko wydobywają z nich dźwięki w wymyślony przez siebie sposób – pocieranie, darcie, zgniatanie, skrobanie paznokciem, uderzanie dłonią, uderzanie o różne części ciała

Zabawa „Echo rytmiczne”

Rodzic klaszcze w dłonie podając prosty rytm. Dziecko, jak echo powtarza ten rytm.



RELAKS PRZY MUZYCE

- Na tle spokojnej muzyki relaksacyjnej. Dziecko siedzi wygodnie, oczy ma zamknięte. Rodzic czyta tekst i prosi dziecko, aby wyobraziło czytany tekst.

<https://www.youtube.com/watch?v=RgAsjz8qWJU>

Jest słoneczny, letni dzień.

Idę wolno brzegiem morza,

Stąпам po żółtym, gładkim piasku.

Bose stopy zapadają się w nim.

Piasek cichutko skrzypi.

Jest miękki i bardzo ciepły.

Po jednej stronie widzę spokojne morze i daleki horyzont,

Po drugiej sosnowy las.

Od morza wieje lekki wiatr.

Mam ochotę położyć się.

Kładę się na plaży.

Ciało grzeje mi piasek i słońce.

Delikatny plusk fal uspokaja mnie.

W górze błękit nieba.

Otacza mnie cichy jednostajny szum morza

I piękna muzyka.

Od morza wieje orzeźwiający wiatr.

Otwieram oczy, oddycham głęboko.

Przeciągam się. Czuję przyływ sił.

Powoli wstaję.

Po zakończeniu ćwiczenia dziecko dzieli się z Rodzicem swoimi emocjami.



Zdmuchnij świeczkę!

Ta gra polega na nauce głębszego **oddychania**. **Wciągając powietrze przez nos, wypełniamy brzuch i wydmuchujemy powietrze powoli, próbując zdmuchnąć świecę.** Po wyjaśnieniu tych instrukcji, można dziecko na fotelu oddalonym o dwa metry od świecy. Świeca ta ma świecić i znajdować się na stole.

Dziecko nie może wstać ani pochylać się do przodu. Tak, więc można się spodziewać, że nie będzie w stanie zdmuchnąć świecy. W związku z tym proszę przesunąć dziecko bliżej o pół metra. Przesuwać je stopniowo, aż będzie mogło zdmuchnąć świecę.

W ten sposób będziecie mogli bawić się przez co najmniej 5 minut, podczas których dziecko będzie mogło głęboko wdychać i wydychać powietrze.



Rodzic wykonuje z dzieckiem rękawiczkę sensoryczną i proponuje wspólną zabawę.

ZABAWY SENSORYCZNE RĘKAWICZKI SENSORYCZNE

POTRZEBNE BĘDĄ:

- LATEKSOWE RĘKAWICZKI
- DOWOLNE WYPEŁNIENIE (RYŻ, KASZA, MAKARON, PŁATKI, GROCH, FASOLA ITP.)

ZABAWA TA POLEGA NA WYPEŁNIENIU RĘKAWICZKI DOWOLNYMI PRODUKTAMI. NASTĘPNIE ZAWIĄZUJEMY RĘKAWICZKĘ I GOTOWE :) JEST TO ŚWIETNA ZABAWA WZMACNIAJĄCA SENSORYKĘ, DZIECI MOGĄ UGNIATAĆ RĘKAWICZKI CZY TEŻ DEPTAĆ PO NICH STÓPKAMI :)

INSPIRACJE
NA KAŻDĄ OKAZJĘ